विषय सूची

योग्य संतान हेतु गर्भाधान संस्कार विधि

अध्याय 1

गर्भधारण संस्कार- 🌅

उत्तम संतान प्राप्ति के लिए

किसी भी देश का भविष्य बालकों पर निर्भर करता है जो दम्पति सुविचारी, सदाचारी एवं पवित्रात्मा हैं तथा शास्त्रोक्त नियमों के पालन में तत्पर हैं ऐसे दम्पति के घर में दिव्य आत्माएँ जन्म लेती हैं ऐसी संतानों में बचपन से ही सुसंस्कार, सदगुणों के प्रति आकर्षण एवं दिव्यता देखी जाती है वर्त्तमान में देश के सामने बालकों में संस्कारों की कमी यह एक प्रमुख समस्या है, जिससे उबरने के लिए संतानप्राप्ति के इच्छुक दम्पति को ब्रह्मज्ञानी संतों-महापुरुषों के दर्शन-सत्संग का लाभ लेकर स्वयं सुविचारी, सदाचारी बनना चाहिए, साथ ही उत्तम संतानप्राप्ति के नियमों को भी जान लेना चाहिए ।

वास्तव में पत्थर, पानी, खनिज देश की सच्ची सम्पत्ति नहीं हैं अपितु ऋषि-परम्परा के पवित्र संस्कारों से सम्पन्न तेजस्वी बालक ही देश की सच्ची सम्पत्ति हैं लेकिन मनुष्य धन-सम्पत्ति बढ़ाने में जितना ध्यान देता है , उतना संतान पैदा करने में नहीं देता यदि शास्त्रोक्त रीति से शुभ मुहूर्त में गर्भाधान कर संतानप्राप्ति की जाय तो वह माता-पिता , परिवार व देश का नाम रोशन करने वाली सिद्ध करने वाली होगी ।

आपने यह कहावत जरुर सुनी होगी कि ऊसर में कभी अच्छी खेती नहीं की जा सकती है मरुभूमि को उपजाऊ बनाने के लिये उत्तम मिट्टी, पानी, जलवायु, बीज और खेत की जुताई की आवश्यकता होती है ।

गर्भाधान एक प्रकार से यज्ञ है , गुरुकुलों में इस विषय का वात्सायन शास्त्र 16 वर्ष की आयु के बाद में पढ़ाया था , जिससे गृहस्थ में प्रवेश से पूर्व ब्रह्मचर्य विद्यार्थी उस विधि से उत्तम संतान का निर्माण कर अपने कुल , समाज और देश को एक ओजस्वी सन्तान दे पाये । गर्भाधान संस्कार एक यज्ञ की भावना से रखनी चाहिए, विलास की दृष्टि से कुलहीन संतान का ही निर्माण होता है ।

👉. यह सब को पता है की माँ कयाधु जब गर्भवती थी तो उन्होंने नारद मुनि के आश्रम में जाकर खूब जप, तप किया, सत्संग सुना तो राक्षस कुल में भी प्रहलाद जैसी संतान हुई । इसलिए घर में कोई बहू बेटी, बहन गर्भवती हो तो उसे कहना कि श्रीमद भागवत पढ़े और ऐसे पढ़े कि जैसे हम किसी को पढ़कर सुना रहे हो, जोर से पढ़े। उन दिनों में कोशिश करना कि अधिक से अधिक भगवन नाम जपे । अधिक से अधिक शांत और ध्यान में बैठने की कोशिश करना । ऐसी संतान आप के घर जन्म लेगी जो सात-सात पीढ़ी को तारने वाली होगी। क्योकि आप गर्भ से उसे संस्कार दे रहे हो ।
👉. जिस प्रकार अच्छे खेत और अच्छे बीज के बाद जलवायु का प्रभाव पड़ता है, उसी प्रकार से माँ के गर्भ के लिए बेहतर संस्कार की आवश्यकता होती है ।

इस विषय के चयन से आप को आश्चर्य हो रहा होगा। परंतु मनुष्य में देवत्व के अवतरण के लिए हमारे महान ऋषियों के द्वारा बनाए गए प्रमुख संस्कारों में यह सर्व प्रथम संस्कार है। और सबसे ज्यादा महत्व पूर्ण है। जिसे आज पूरी तरह भुला दिया गया हैं।

योग्य संतान हेतु गर्भाधान संस्कार विधि

एक कहावत है कि गधे को पीटकर घोडा नहीं बनाया जा सकता है । माँ के गर्भ में आई जीवात्मा को दिव्यात्मा बनाने में जो मेहनत करनी होगी उससे हजार गुना बेहतर है कि कोई दिव्यात्मा ही गर्भ में आ जाए।

श्री सत्य सनातन हिन्दू धर्म में हम पुनर्जन्म के सिद्धांत को मानते हैं , तो जिसकी मृत्यु होती है उसका पुनर्जन्म भी निश्चित है। जीवात्मा अपने पूर्व जन्म के संस्कारों के अनुरूप ही माता, पिता, घर परिवार के वातावरण के अनुरूप ही जन्म लेती है।

इस सिद्धांत के अनुसार जिन परिवारों में शुद्ध, पवित्र, सात्विक , दिव्य वातावरण होगा उन परिवारों में सौभाग्यशाली दिव्य आत्माएं जन्म लेंगी , और जिन परिवारों में मांस, मछली, शराब आदि के सेवन से अपवित्र वातावरण होगा वहाँ उस वातावरण को पसंद करने वाली दुर्भाग्य शाली दुष्ट आत्माओं का जन्म होगा।

यह भी अकाट्य सत्य है कि जिन घरों में यज्ञ नहीं होते वहाँ देवता नहीं आते। क्योंकि यज्ञ से ही घर परिवार में दिव्य वातावरण का निर्माण होता है।

प्राचीन काल में सौभाग्यशाली, उत्तम और दिव्य संतान की प्राप्ति के लिए लोग ऋषियों के पास जाकर परामर्श करते थे। उनकी सलाह के अनुसार पति - पत्नी सात्विक, पवित्र जीवन जीते हुए तपश्चर्या करते थे, और उनके बताये अनुसार शुभ दिन, शुभ मुहूर्त में पति पत्नी उत्तम सन्तान की कामना से सम्बन्ध स्थापित करते थे।

हिन्दू धर्म संस्कारों में गर्भाधान—संस्कार प्रथम संस्कार है। यहीं से बालक का निर्माण होता है। गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने के पश्चात दम्पति-युगल को पुत्र उत्पन्न करने के लिए मान्यता दी गयी है। इसलिये शास्त्र में कहा गया है कि – उत्तम संतान प्राप्त करने के लिए सबसे पहले गर्भाधान-संस्कार करना होता है। पितृ-ऋण उऋण होने के लिए ही संतान-उत्पादनार्थ यह संस्कार किया जाता है। इस संस्कार से बीज तथा गर्भ से सम्बन्धित मलिनता आदि दोष दूर हो जाते हैं। जिससे उत्तम संतान की प्राप्ति होती है।

माता-पिता के रज एवं वीर्य के संयोग से संतानोत्पत्ति होती है। यह संयोग ही गर्भाधान कहलाता है। स्त्री और पुरुष के शारीरिक मिलन को गर्भाधान-संस्कार कहा जाता है। गर्भाधान जीव का प्रथम जन्म है, क्योंकि उस समय ही जीव सर्वप्रथम माता के गर्भ में प्रविष्ट होता है, जो पहले से ही पुरुष वीर्य में विद्यमान था। गर्भ में संभोग के पश्चात वह नारी के रज से मिल कर उसके (नारी के) डिम्ब में प्रविष्ट होता है और विकास प्राप्त करता है।

गर्भस्थापन के बाद अनेक प्रकार के प्राकृतिक दोषों के आक्रमण होते हैं, जिनसे बचने के लिए यह संस्कार किया जाता है। जिससे गर्भ सुरक्षित रहता है। माता-पिता द्वारा खाये अन्न एंव विचारों का भी गर्भस्थ शिशु पर प्रभाव पडता है। माता-पिता के रज-वीर्य के दोषपूर्ण होने का कारण उनका मादक द्रव्यों का सेवन तथा अशुद्ध खानपान होता है। उनकी दूषित मानसिकता भी वीर्यदोष या रजदोष उत्पन्न करती है। दूषित बीज का वृक्ष दूषित ही होगा। अतः मंत्रशक्ति से बालक की भावनाओं में परिवर्तन आता है, जिससे वह दिव्य गुणों से संपन्न बनता है। इसलिए गर्भाधान-संस्कार की आवश्यकता होती है।

...क्रमश: भाग एक

🌷 *भारतीय नारी संजीवनी* 🌷

अध्याय 2

🌅 *गर्भ संस्कार क्या है ? * 🌅

प्राचीनकाल से ही भारतीय संस्कृति में मनुष्य के लिए जन्म से मृत्यु तक सोलह संस्कारों की व्याख्या की गई है। इनमें गर्भ संस्कार भी एक प्रमुख संस्कार माना गया है। चिकित्सा विज्ञान भी यह स्वीकार कर चुका है कि गर्भस्थ शिशु किसी चैतन्य जीव की तरह व्यवहार करता है तथा वह सुनता और ग्रहण भी करता है। माता के गर्भ में आने के बाद से गर्भस्थ शिशु को संस्कारित किया जा सकता है तथा दिव्य संतान की प्राप्ति की जा सकती है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान परीक्षणों द्वारा यह सिद्ध कर चुका है कि गर्भस्थ शिशु माता के माध्यम से सुन-समझ सकता है तथा ता-उम्र उसे याद रख सकता है। इसे सिद्ध करने के लिए एक उदाहरण ही काफी है कि यदि सोनोग्राफी करते समय गर्भवती को सुई चुभोई जाए तो गर्भस्थ शिशु तड़प जाता है , तथा रोने लगता है। इसे सोनोग्राफी के नतीजों में देखा जा सकता है।

माता-पिता का उत्कृष्ट बीज व दृढ़ संकल्प ही उत्कृष्ट संतति का कारण होता है। माता- पिता के छोटे से बीज के संयोग से गर्भधारण व गर्भ का अणुरूप बीज मानव शरीर में रूपांतरित होता है।

*इस वक्त सिर्फ शारीरिक ही नहीं, आत्मा व मन का परिणाम बीज रूप पर होता है। चैतन्य शक्ति का छोटा-सा आविष्कार ही गर्भ है। माता- पिता का एक-एक क्षण व बच्चे का एक-एक कण एक-दूसरे से जुड़ा है। माता-पिता का खाना-पीना, विचारधारा, मानसिक परिस्थिति इन सभी का बहुत गहरा परिणाम गर्भस्थ शिशु पर होता है।

गर्भस्थ शिशु को संस्कारित व शिक्षित करने का प्रमाण भी हमारे धर्म ग्रंथों में मिलता ही है। पौराणिक कथाओं के अनुसार उत्तम-संतान के लिये राजा को ऋषि कन्या या राजा की कन्या ऋषि कन्या से विवाह होता था । कई राजा उत्तम-संतान हेतु अपनी महारानियों को सेविकाओं की भाँति ऋषि-मुनियों की सेवा में रखते थे , और आशीर्वाद स्वरूप उनके उत्तम संतान होती थी ।

👉 कई वैज्ञानिक भी इस बात से सहमत हैं व उन्होंने इसे सिद्ध किया है। हमारे धर्म ग्रंथों में प्रचलित सभी मंत्रों में यही कंपन रहता है- ॐ, श्रीं, क्लीं, ह्रीं इत्यादि। गर्भस्थ शिशु को इन बीज मंत्रों को सिखाने की प्रथा हमारे धर्मग्रंथों में है। चौथे महीने में गर्भस्थ शिशु के कर्णेद्रिय का विकास हो जाता है और अगले महीनों में उसकी बुद्धि व मस्तिष्क का विकास होने लगता है। अतः माता-पिता की हर गतिविधि, बौद्धिक विचारधारा का श्रवण कर गर्भस्थ शिशु अपने आप को प्रशिक्षित करता है। चैतन्य शक्ति का छोटा सा आविष्कार यानी, गर्भस्थ शिशु अपनी माता को गर्भस्थ चैतन्य शक्ति की 9 महीने पूजा करना है। एक दिव्य आनंदमय वातावरण का अपने आसपास विचरण करना है।

हृदय प्रेम से लबालब भरा रखना है जिससे गर्भस्थ शिशु भी प्रेम से अभिशिप्त हो जाए और उसके हृदय में प्रेम का सागर उमड़ पड़े। आम का पौधा लगाने पर आम का पौधा ही बनेगा। उत्कृष्ट देखभाल, खाद-पानी देने पर उत्कृष्ट किस्म का फल उत्पन्न करना हमारे वश में है। तेजस्वी संतान की कामना करने वाले दंपति को गर्भ संस्कार व धर्मग्रंथों की विधियों का पालन ही उनके मन के संकल्प को पूर्ण कर सकता है।

योग्य संतान हेतु गर्भाधान संस्कार विधि

अपने बच्चे को संस्कारवान बनाने के लिए एक महिला ने एक संत से प्रश्न किया

👉 **"हे राजन ! आप हमें बताइए कि बच्चे की शिक्षा-दीक्षा कब से प्रारंभ की जानी चाहिए ?**

संत ने उत्तर दिया - "गर्भ में आने के 100 वर्ष पहले से ।" **यह उत्तर सुनकर स्त्री को बहुत आश्चर्य हुआ । तब संत ने इस बात को समझाया कि यद्यपि सौ वर्ष पूर्व बच्चे का अस्तित्व नहीं होता, लेकिन उसकी जड़ उसके बाबा या परबाबा के रूप में सुनिश्चित होती है । उसकी मन:स्थिति, उसके आचार, उसके संस्कार पिता के माध्यम से बच्चे के अंदर आते हैं, इसी तरह माता-पिता के विचार, उनके रहन-सहन, आहार-विहार से भी बच्चे का निर्माण होता है ।**

इसके कई उदाहरण हैं- भगवान राम जैसे महापुरूष का जन्म रघु, अज और दिलीप आदि पितामहों के तप की परिणति थी एवं योगेश्वर कृष्ण का जन्म देवकी और वसुदेव के कई जन्मों की तपश्चर्या का पुण्यफल था । ठीक इसी तरह अठारह पुराणों के रचयिता भगवान व्यास का जन्म भी तभी हुआ, जब उनकी पांच पितामह पीढ़ियों ने घोर तप किया था । मनुष्य द्वारा की गई भक्ति एवं तप ही उसे इस योग्य बनाते हैं, जो अपने चित्त के कुसंस्कारों का शमन हेतु कोई तप नहीं करता एवं साधारण जीवन व्यतीत करते हुए परिवार की वृद्धि करता है, तो उसकी संतानों में भी कई कुसंस्कारों का आगमन हो जाता है, जो उसके भावी जीवन के लिए बहुत घातक सिद्ध होते हैं ।

हर माता-पिता अपने बच्चे के उज्जवल भविष्य के लिए धन-संपदा को एकत्रित करते हैं, उसके विकास के लिए बहुत चिंता करते हैं । लेकिन यदि माता-पिता अपने बच्चे को विरासत में अच्छे संस्कार दे सकें, तो फिर उन्हें और खास चीज देने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, क्योंकि ऐसी संताने न केवल अपना भविष्य सुधार लेंगी, बल्कि औरों के लिए भी साधन-सुविधांए जुटा लेंगी।

👉 **संतान उत्पति के संदर्भ में स्वामी विवेकानंद का कथन है कि यदि माता-पिता बिना प्रार्थना किए संतानोत्पति करते हैं तो ऐसे संतान 'अनार्य' है और समाज पर भारस्वरूप है । 'आर्य' संतानें वे ही हैं, जो माता-पिता द्वारा भगवान से की गई निर्मल प्रार्थना के फलस्वरूप उत्पन्न होती हैं। वे ही परिवार, समाज का हितसाधन कर सकती है।**

.........क्रमशः भाग दो

🌷 **भारतीय नारी संजीवनी** 🌷

अध्याय 3

*गर्भस्थ शिशु के संस्कार *🌅

मुझे नहीं लगता कि आज के समय में इन लेखों का कोई महत्व है , समाज के लिये यह उपन्यास का फटा पन्ना ही हैं , मुझसे भी अधिक लोगों को इस विषय पर अच्छी जानकारियाँ हैं , आज जब पूरी रात मोबाइल , टीवी , कम्प्यूटर पर हमारा समय व्यतीत हो रहा है । हम रात के दो बजे तक मोबाइल आदि से चिपककर अपनी दिनचर्या को खराब कर रहे हैं तो फिर इस लेख का हमारे लिए कितना उपयोग रह जाता है यह विचारणीय है ...? क्योंकि हम स्वयं अपनी आदतों को ना सुधार कर मनवांछित फल ना प्राप्त होने पर सारा दोष शास्त्रों पर डाल देते हैं ।

👉. जिस प्रकार अच्छे बीज और अच्छी मृदा के बाद भी पौधों के लिए अच्छे जलवायु की आवश्यकता होती है उसी तरह शिशु की भी गर्भ से ही संस्कार की शिक्षा शुरू होती है। इतना ही नही सत्यता यह है कि छोटे बालकों को तो 12 वर्ष की आयु तक निरंतर अच्छे संस्कार और अच्छे अनुशाशन की आवश्यकता बनी रहती है । क्योंकि छोटा बच्चा 70 प्रतिशत इसी समाज से सीखता है ।

*सत्य तो यह है कि गर्भधारण के पूर्व ही गर्भ संस्कार की शुरूआत हो जाती है। गर्भिणी की दिनचर्या, मासानुसार आहार, प्राणायाम, ध्यान, गर्भस्थ शिशु की देखभाल आदि का वर्णन गर्भ संस्कार में किया गया है।

जीवात्मा के अवतरण और उसकी विकास यात्रा में योगदान देना माता-पिता की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है । पिता गर्भधारण में केवल सहयोग प्रदान करता है, किंतु बाद में उस गर्भ को पकाने का कार्य माता के माध्यम से ही संपन्न होता हैं इसलिए पिता की अपेक्षा माता का उत्तरदायित्व अधिक है । बिना उचित ज्ञान एवं स्थिति की जानकारी लिए माता इस कर्तव्य का भली भॉति पालन कर सकेगी, यह असंभव जैसा है । अतएव महिलाओं को यह जानकारी होना आवश्यक है कि संतान केवल काम-वासना का परिणाम नहीं है ।

👉. बच्चों का सुसंस्कारित बनाने का सबसे उपयुक्त समय उसका गर्भकाल है। गर्भधारण काल में माता का चिंतन, चरित्र और व्यवहार तीनों ही उसके उदर में पह रहे बच्चे को प्रभावित करते हैं। इस अवस्था में वह जिस तरह के बच्चे की कल्पना करती है, जिस तरह का भोजन करती है जिस तरह का वातावरण उसे मिलता है, वह सब बच्चे के अंदर सूक्ष्म रूप से समाहित होता जाता है। माता की आदतें, इच्छाएं आदि भी संस्कार के रूप में उसकी संतान के अंदर प्रवेश कर जाते हैं, जो समयानुसार परिलक्षित होते हैं। इस अवस्था में माता का शारिरिक, मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य बच्चे के स्वास्थ्य को विनिर्मित करता है। यदि माता-पिता अपने बच्चे के लिए किसी क्षेत्र में विशेष योग्यता की चाहत रखते हैं तो उन्हें बच्चे के गर्भकाल में ही प्रशिक्षण देने का प्रयास करना चाहिए और प्रशिक्षण माता को देना चाहिए, क्योंकि गर्भावस्था काल में बच्चे की संवेदनशीलता अत्यंत विकसित होती हैं। इस अवस्था में माता जो भी देखती है, सीखती हे, महसूस करती हे, इच्छा करती है, कल्पना करती है, उसके अनुरूप ही उसके बच्चे के व्यक्तित्व का निर्माण बीज रूप में हो जाता है, जो समयानुसार विकसित होता है।
शोध अध्ययनों में ऐसा देखा गया हैं कि गर्भकाल के दौरान जिन माताओं ने संगीत का प्रशिक्षण लिया, उनके बच्चे सुरीले, मधुर कंठ वाले पैदा हुए। जिन माताओं ने अपनी रूचि के अनुसार चित्रकारी, लेखन, अच्छी पुस्तकों का अध्ययन आदि किया, उनके बच्चे आगे चलकर उसी तरह की योग्यता में प्रवीण हुए। इससे यह स्पष्ट होता

है कि गर्भकालीन माता को दिया गया प्रशिक्षण उसके बच्चे में वही गुण विकसित करने का सबसे अच्छा माध्यम है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि नवजात बच्चे को मां के गर्भ में रहते हुए अपनी जननी की और अन्य लोगों की आवाज़ें याद रहती हैं। यह बात हेलसिंकी विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने सिद्ध भी की है। उनके द्वारा किए गए शोधकार्यों के दौरान श्रवण सूचना के लिए ज़िम्मेदार मस्तिष्क के क्षेत्र का अध्ययन किया गया और पाया गया कि गर्भावस्था की अंतिम तिमाही में बच्चे का मस्तिष्क सक्रिय हो जाता है और वह आवाज़ों तथा संगीत की तरंगों को ग्रहण करता है तथा उन्हें याद भी रखता है। यह बात एक लंबे समय से साबित हो चुकी है कि बच्चे, गर्भावस्था के दौरान सुने हुये उस संगीत के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं जो उनकी माताएं सुनती हैं , अब ध्यान यह रखना है कि कौन स संगीत सुना जाये और किस अवस्था में सुना जाये ?

***माता मनचाहे बालक को जन्म दे सकती है*, शर्त यह है कि उसे गर्भ से ही संस्कार दिया जाए।**

रानी मदालसा जब भी गर्भवती होती थी तब ढंढेरा पिटवाती थी कि मेरा बच्चा योगी होगा,* और उसके बाद वो गर्भ में बच्चे को योग और अध्यात्म के संस्कार देती थी। वास्तव में बालक बड़ा होकर योगी बनता था। उन्होंने तीन बच्चों को जन्म दिया, और तीनों योगी बने।

राजा ऋतुध्वज ने कहा, मुझे एक बालक ऐसा चाहिए जो राजा हो। मदालसा ने कहा कि अब ऐसा होगा। फिर से वह गर्भवती बनी तो गर्भ में बच्चे को राजनीति, युद्धकौशल और प्रजापालन इत्यादि के संस्कार दिये। और वह बालक जन्म के बाद बड़ा होकर राजा बना। उसका नाम अलर्क था।

एक गुजराती लोक कवि ने कहा है कि -

जननी जने तो भक्त जन या दाता या शूर
या जननी बाँझ रहे, क्यों बिगड़ावै नूर,

अर्थात ! हे माता, अगर जन्म देना है तो कोई भक्त या योगी, या फिर दानवीर या शूरवीर को तुम जन्म दो, वर्ना बांझ ही रहो फोगट में अपना नूर मत गवांना। यह है अपनी भारतीय परंपरा है कि हम श्रेष्ठ संतान की ही कामना करते थे। और उसके लिए भरपूर प्रयास भी करते थे।

...क्रमश: भाग तीन

🌷. *भारतीय नारी संजीवनी* 🌷.

अध्याय 4

दाम्पत्य जीवन का उद्देश्य

यह तो आप सभी को ज्ञात होगा कि हमारे शास्त्रों में गृहस्थ जीवन को सन्यास से भी श्रेष्ठ क्यों माना गया है ..? इसलिए श्रेष्ठ मनुष्य को अपने दाम्पत्य जीवन को एक तप की भाँति निर्वहन करता है । हमारा कर्तव्य है कि हम अपने पितृ-ऋण से मुक्त हों बिना पितृ-ऋण के मुक्त हुए हम इस संसार में अपने कर्तव्यों को अधूरा ही छोड़कर चले जाएंगे और उस ऋण को उतारने के लिए पुनः जन्म लेना पड़ेगा । इसलिए हमारा कर्तव्य है कि हम....

- श्रेष्ठ गुणों वाली, स्वस्थ, ओजस्वी, चरित्रवान और यशस्वी संतान प्राप्ति करें । ईश्वर ने स्त्री-पुरुष की प्राकृतिक संरचना ही ऐसी बनाई है कि हम अपने रज-शुक्र के संयोग से उत्तम जीव का सृजन करें । संतान होना तो स्वाभाविक ही है, किंतु गुणवान संतान प्राप्त करने के लिए माता-पिता को विचारपूर्वक इस कर्म में प्रवृत्त होना पड़ता है। श्रेष्ठ संतान की प्राप्ति के लिए विधि-विधान से किया गया संभोग ही गर्भाधान-संस्कार कहा जाता है। इसके लिए माता-पिता को शारीरिक और मानसिक रुप से अपने आपको तैयार करना होता है, क्योंकि आने वाली संतान उनकी ही आत्मा का प्रतिरुप है। *इसलिए पुत्र को आत्मा और पुत्री को आत्मजा कहा जाता है।*
- बहुत पहले अमेरिका में जन्मे एक बालक की बहुत चर्चा हुई इस बालक की आंखों में -'जे' और 'डी' अक्षरों जैसी आकृतियाँ उभरी हुई थी । वैज्ञानिकों ने उसकी बहुत जांच की, पर उसका कारण न जान पाए । आखिर इस गुत्थी को एक मनोवैज्ञानिक ने सुनझाया । बालक की माता ने उन्हें बताया - मैं अपने विद्याध्ययन काल से ही जीन डिक्सन की विद्वता से प्रभावित रही हूँ । मेरी सदा से ही यह इच्छा रही है कि मेरी जो संतान हो, वह जीन डिक्सन की तरह ही विद्वान हो । मैंने अपनी यह इच्छा कभी किसी को नहीं बताई , पर जब भी इस बात की याद आती तो मैं दीवार या कॉपी पर जे.डी. अक्षर लिखकर अपनी स्मृति को गहरा किया करती थी ।'' इसके साथ उन्होंने अपने अध्ययन काल की कई कॉपियाँ और पुस्तकें भी दिखाई , जिनमें जे.डी.का लिखा मिला ।
- हमारे पूर्वज इन सब बातों से भली भॉति परिचित थे इसलिए उन्होंने गर्भाधान संस्कार को हमारी भारतीय संस्कृति में कराए जाने वाले षोडश संस्कारों में से एक संस्कार माना था और उसे पूर्ण पवित्रता के साथ संपन्न करने की प्रथा और उसे पूर्ण पवित्रता के साथ संपन्न करने की प्रथा प्रचलित की थी । उस समय बालक का निर्माण माता-पिता भावभरे वातावरण में किया करते थे और जैसी आवश्यकता होती थी, उस तरह की संतान समाज को दिया करते थे ।
- यह सत्य है कि जैसा गर्भवती स्त्री विचार करती है, उसका वैसा ही प्रभाव उसके गर्भ पर पड़ता है। इसका सबसे अच्छा उदाहरण महाभारत में मिलता है ।

  गर्भ से ही बच्चों को संस्कार दें ।
- अर्जुन पुत्र अभिमन्यु ने चक्रव्यूह भेदन प्रक्रिया गर्भ में ही सीखी थी, जब अभिमन्यु के पिता अर्जुन अपनी गर्भवती पत्नी सुभद्रा को चक्रव्यूह भेदन प्रक्रिया बता रहे थे, कहा जाता है यह प्रक्रिया अर्जुन ने श्री कृष्ण

से सीखी थी, परंतु सुभद्रा ने चक्रव्यूह में प्रवेश होने तक तो सुना पर उसमे से निकलने की विधि जानने से पहले ही वे सुनते सुनते सो गयीं। इसलिए महाभारत के कुरुक्षेत्र में अभिमन्यु चक्रव्यूह में प्रवेश करना तो जानते थे पर उससे निकलना नहीं जानते थे। इसलिए चक्रव्यूह भेदन प्रक्रिया के दौरान महाभारत के युध्द में, चक्रव्यूह से बाहर निकलने का तरीका न जान पाने की कारण वीरगति को प्राप्त हुए।

- गर्भवती स्त्री गर्भ काल में जिस महान व्यक्तित्व का ध्यान करेगी या उसके बारे में पढेगी, वैसा ही उनके शिशु का व्यक्तित्व बनेगा। *इसलिए गर्भकाल में कुछ बातों पर ध्यान देना अतिआवश्यक है, जैसे कि गर्भवती स्त्री गर्भावस्था में रहस्यमय उपन्यास न पढे, न ही वह तामसी प्रव्रत्तियों का निर्वाह करे, न ही हिंसक दृश्य देखे, न ही गुस्सा करे तथा अच्छे संस्कार, उच्च आदर्शों वाली सामग्री पढें। जैसा गर्भवती स्त्री पढेगी, खाएगी, सोचेगी वैसा ही शिशु पर प्रभाव पड़ेगा।*

एक बार अमेरिका में किसी स्त्री ने एक बच्चे को जन्म दिया जिसका चेहरा आदिमानव जैसा था, जब इस विषय पर अध्ययन किया गया तो पता चला कि उस स्त्री के शयन कक्ष में किसी चिंपाजी को फोटो टंगी है , इसलिए गर्भवती स्त्रीं सुबह सोकर उठने पर अपने पति का या अपने ईष्ट का चेहरा देखती हैं ।

*स्वामी विवेकनन्द की माँ भुवनेश्वरी देवी ध्यान किया करती थीं और गर्भावस्था में भी उन्होंने ध्यान किया था, इसलिए स्वामी विवेकानंद बाल्यकाल से ध्यान योग विद्या जानते थे। ध्यान साधना गर्भावस्था में सबसे उतम है, गर्भवती स्त्री को जिस देवता, संत अथवा वीरपुरुष के गुण अपने शिशु में लाने की इच्छा हो, उनकी मूर्ति, छायाचित्र सामने रखकर उनका ध्यान करें। ध्यान के पश्चात गर्भवती स्त्री कुछ आवश्यक स्वयं सूचनाएं भी अपने गर्भ को दे सकती है। गर्भवती स्त्री नाम जप करे, माता के अच्छे आहार-विहार, विचार तथा इच्छा का गर्भ पर भी प्रभाव होता है।

- गर्भवती के उत्तम आचार-विचारों की छाप गर्भ के मन पर भी उभरती है। गर्भावस्था में स्त्री श्री भगवत गीता, श्री रामचरित्र मानस आदि व अन्य धर्मग्रंथों का पाठ करें , जिससे महापुरूषों के सर्वश्रेष्ठ विचार संस्कारों के रूप में गर्भ में पल रहे शिशु के मानस पटल पर अंकित हो जायें ।

- संतानप्राप्ति के उद्देश्य से किए जाने वाले संभोग के लिए अनेक वर्जनाएं भी निर्धारित की गई है, जैसे गंदी या मलिन-अवस्था में, मासिक धर्म के समय, प्रातः या सायं की संधिवेला में अथवा चिंता, भय, क्रोध आदि मनोविकारों के पैदा होने पर गर्भाधान नहीं करना चाहिए।

महाराज दशरथ और माता कौशल्या ने पूर्व जन्म में मनु, शतरूपा के रूप में तपस्या की थी तब उनके यहाँ भगवान राम का जन्म हुआ।

भगवान राम के पूर्वज महाराज दिलीप ने भी महर्षि वशिष्ठ के निर्देशानुसार उत्तम संतान की प्राप्ति के लिए नंदिनी गौ की सेवा की थी।

हमारे धर्म ग्रंथों में ऐसे अनेक उदाहरण प्राप्त होते हैं। आज हम इसे भुला बैठे हैं। बिना तपस्या, पूर्व तैयारी के यूँ ही जन्म लेने वाली संतानें जंगल के झाड़ झंखार की तरह जन्म ले रहे हैं और घर परिवार में नर्क का वातावरण बन जाता है।

ज्योतिषीय कारण :--

- **ज्योतिष विज्ञान में संसार के मनुष्यों को तीन श्रेणी में बाँटा गया है। जिसे गण कहा जाता है । ये वर्गीकरण नक्षत्रों के आधार पर होता है।
यह गण हैं (1) देव (2) दानव (3) मानव
इनके नाम के अनुरूप ही इनके व्यक्तित्व का निर्माण होता है और सौभाग्य या दुर्भाग्य का प्रभाव होता है।**

  यदि हम अपनी इच्छानुसार निश्चित नियमों का पालन करते हुए पुत्र या पुत्री को जन्म दे सकते हैं। परन्तु इसके लिए गर्भ स्थापना के पूर्व और गर्भ स्थापना के बाद आहार, विहार, दिनचर्या और आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन करना पड़ेगा।

गर्भिणी माता को प्रथम तीन महीने में बच्चे का शरीर सुडौल व निरोगी हो, इसके लिए प्रयत्न करना चाहिए। तीसरे से छठे महीने में बच्चे की उत्कृष्ट मानसिकता के लिए प्रयत्न करना चाहिए। छठे से नौंवे महीने में उत्कृष्ट बुद्धिमत्ता के लिए प्रयत्न करना चाहिए।

.........क्रमशः भाग ४

🌷. ***भारतीय नारी संजीवनी*** 🌷.

अध्याय ५

*गर्भ*धारण से पूर्व कर्तव्य-🌅

दिव्य संतानें प्राप्ति के उपाय

आज की कम्प्यूटर भाषा में कहा जाए तो हम मस्तिष्क को हार्डडिस्क कह सकते हैं। यह हाईडिस्क गर्भवती के मस्तिष्क से जुड़ी होती है। फलस्वरूप गर्भवती के विचार, भावनाएँ, जीवन की ओर देखने का दृष्टिकोण, तर्क आदि गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क में संग्रहीत होता जाता है। हमारे शास्त्रों में इसे अवचेतन मन की संज्ञा दी गयी है । परिणामतः जब वह जीव इस जगत में आता है तो अपना एक अनूठा व्यक्तित्व लेकर आता है। इसी के कारण आनुवांशिकत रूप से एक होते हुए भी दो भाइयों में भिन्नता दिखाई देती है क्योंकि प्रत्येक गर्भावस्था के दौरान गर्भवती की मनोदशा भिन्न होती है। लेकिन गर्भवती अपने गर्भस्थ शिशु को अच्छे संस्कार देकर तेजस्वी संतान प्राप्त कर सकती है।

👉. गर्भसंस्कार का अर्थ है गर्भधारणा से लेकर प्रसूति तक के 280 दिनों में घटने वाली हर घटना, गर्भवती के विचार, उसकी मनोदशा, गर्भस्थ शिशु से उसका संवाद, सुख-दुःख, डर, संघर्ष, विलाप, भोजन, दवाएँ, ज्ञान, अज्ञान तथा धर्म और अधर्म जैसे सभी विचार आने वाले शिशु की मानसिकता पर छाए रहते हैं।

अमेरिका के एक अन्य वैज्ञानिक चिकित्सक डॉ.पीटर नाथांजिल अपने अध्ययन के बाद इस नतीजे पर पहुँचे हैं कि गर्भावस्था के दौरान आहार में परिवर्तन, आहार की कमी, गलत आहार से गर्भस्थ शिशु को कई बीमारियाँ उसके माँ से ही मिल जाती हैं, जिसे हम कुपोषण का शिकार मानते हैं ।

शिशु के भावी जीवन में स्वास्थ्य संबंधी क्या तकलीफें हो सकती हैं उसकी नींव गर्भावस्था के दौरान ही पड़ जाती है।

गर्भाधान के संबध में स्मृतिसंग्रह में लिखा है –

निषेकाद् बैजिकं चैनो गार्भिकं चापमृज्यते।
क्षेत्रसंस्कारसिद्धिश्च गर्भाधानफलं स्मृतम्।।

अर्थात् - विधिपूर्वक संस्कार से युक्त गर्भाधान से अच्छी और सुयोग्य संतान उत्पन्न होती है। इस संस्कार से वीर्य संबधी पाप का नाश होता है, दोष का मार्जन तथा क्षेत्र का संस्कार होता है। यही गर्भाधान-संस्कार का फल है।

पर्याप्त खोजों के बाद चिकित्साशास्त्र भी इस निष्कर्म पर पहुँचा है की गर्भाधान के समय स्त्री-पुरुष जिस भाव से भावित होते हैं, उसका प्रभाव उनके रज-वीर्य में भी पड़ता है। अतः उस रज-वीर्यजन्य संतान में माता-पिता के वही भाव स्वतः ही प्रकट हो जाते है –

आहाराचारचेष्टाभिर्यादृशोभिः समन्वितौ।
स्त्रीपुंसौ समुपेयातां तयोः पुतोऽपि तादृशः ।।

अर्थात् - स्त्री और पुरुष जैसे आहार-व्यवहार तथा चेष्टा से संयुक्त होकर परस्पर समागम करते हैं, उनका पुत्र भी वैसे ही स्वभाव का होता है।

उत्तम संतान प्राप्ति के लिए क्या करें ।

शास्त्रोक्त विधि नुसार तीन माह पूर्व दाम्पत्य को इसकी तैयारी करनी चाहिए ।स्वस्थ, तंदरुस्त और पुण्यात्मा बालक का जन्म हो इस हेतु सभी दम्पत्तियों को जप, अनुष्ठान, रामायण एवं श्री गुरुगीता का पाठ करके गर्भ को पवित्र करना चाहिए।

**उत्तम संतान की प्राप्ति के लिए शरीर मन अंतः करण को शुद्ध, निर्मल, पवित्र बनाने का प्रयास करें। कम से कम तीन माह पूर्व पति-पत्नी दोनो गौ-माता का दूध का सेवन करें ।

** घर परिवार में दिव्य वातावरण के निर्माण के लिए, नित्य गायत्री मंत्र जप, आरती, पूजा और यथा संभव दैनिक/ साप्ताहिक या मासिक यज्ञ करें या करवाएं।

** विद्वान् ज्योतिषी या ब्राह्मण से शुभ दिन शुभ मुहूर्त , गर्भाधान संस्कार का मुहूर्त जो पञ्चांग में दिया रहता है। जानकर उस दिन गर्भ स्थापना का प्रयास करें।
पति-पत्नी दोंनो को अपनी चित्तवृत्तियाँ परमात्मा में स्थिर करनी चाहिए व उत्तम आत्माओं को प्रार्थना करते हुए इस प्रकार उनका आह्वान करना चाहिए :

'हे ब्रह्माण्ड में विचरण कर रहीं सूक्ष्म रूपधारी पवित्र आत्माओं ! हम दोंनो आपको प्रार्थना कर रहे हैं कि हमारे यहाँ जन्म धारण करके हमें कृतार्थ करें हम दोंनो अपने शरीर, मन, प्राण व बुद्धि को आपके योग्य बनायेंगे '।

उत्तम संतान प्राप्ति के लिए सर्वप्रथम पति-पत्नी का तन-मन स्वस्थ होना चाहिए वर्ष में केवल एक ही बार संतानोत्पत्ति हेतु समागम करना हितकारी है ।

व्यास मुनि ने इन्हीं सूत्रों के आधार पर पर अम्बिका,अम्बालिका तथा दासी के नियोग (समागम) किया, जिससे धृतराष्ट्र, पाण्डु तथा विदुर का जन्म हुआ। महर्षि मनु तथा व्यास मुनि के उपरोक्त सूत्रों की पुष्टि स्वामी दयानंद सरस्वती ने अपनी पुस्तक 'संस्कार विधि' में स्पष्ट रूप से कर दी है। प्राचीनकाल के महान चिकित्सक वाग्भट तथा भावमिश्र ने महर्षि मनु के उपरोक्त कथन की पुष्टि पूर्णरूप से की है।

.....क्रमश भाग पांच

🌷. *भारतीय नारी संजीवनी* 🌷.

अध्याय ६

*गर्भ*रण से पूर्व आहारधा-

किसी भी माता-पिता को अपने जीवन मे सबसे उत्तम संतान चाहिए तो उसके लिए उन्हें पुत्र संतान यज्ञ करना ही पड़ेगा ।

- बिना यज्ञ के जो भी जीव का सृजन होगा वह दाऊद इब्राहिम भी हो सकते हैं जो माता बहन को पीटते हैं ।

- हम हर चीज़ के लिए प्रयत्न करते हैं, घर बनाने के लिए, आदि, ऐसे ही बच्चे के लिए भी प्रयत्न कीजिये ।

- प्रयत्न से करना होगा ? सबसे पहला प्रयास संयम पालना पड़ेगा , ज़्यादा समय ब्रह्मचर्य का पालन करना पड़ेगा । स्त्री के लिए संयम रखना बहुत सरल है, पुरुषों के लिए कठिन है । साल मे एक या 2 बार ही संसर्ग करें या फिर महीने मे बस एक बार ही पत्नी के साथ समागम हो । इसके लिए संकल्प मजबूत रहना चाहिए, और वो मजबूत करने के लिए अदरक काम आएगा, अदरक मुँह मे रख कर चूसते रहे , यह अदरक हर तरह का संकल्प मजबूत करने मे सहायता करता है । लेकिन गर्मी में ज्यादा अदरक ना चूसे अनुलोम-विलोम जैसा आप करते है उसी तरह चन्द्रस्वर यानि बायीं नाक से साँस ले व छोड़े , तथा सिद्धासन में बैठने का प्रयास कीजिये ।

नियमित रूप से जीवन में चूना का सेवन करना, दोनो स्त्री पुरुष चूना खाएँ ।

- चूना 1 व्यक्ति दिन मे बस 1 ग्राम तक ही खाए, दूध छोड़कर किसी भी तरल पदार्थ मे घोलकर पीना है, पान वाला चूना । जैसे-पानी, दही, जूस दाल आदि के साथ ।

नोट: पथरी के रोगी के लिए चूना वर्जित है ।

बाजार का चूना रासायनिक है , अतः मिट्टी की हांडी में स्वतः चूना बनायें ।

- हमेशा बाजार का आयोडीन युक्त की जगह अपने रसोई में सेंधा नमक का प्रयोग करें । इससे नपुंसकता , बांझपन , थायराइड की समस्याओ से छुटकारा मिलेगा ।

*ख़ानपान का ध्यान रखना

- राणा प्रताप, शिवा जी जैसे बच्चे चाहिए तो सात्विक भोजन करें, स्त्री-पुरुष को माँस, मछली, अंडा, शराब सिगरेट सब वर्जित है अतः ऐसे दम्पत्ति पहले अपने व्यसनों से मुक्त हों ।

शाकाहारी जीवन

- शाकाहारी भोजन मे कुछ चीज़ें अवश्य हों ।
जैसे देशी गाय का दूध, दही, मक्खन, घी, ये सब अधिक उपयोग करना है । 25 ग्राम ताजा मक्खन के साथ 10 ग्राम मिश्री नियमित रूप से ज़रूर खाएँ ।

तिल, मूँग की दाल, मसूर की दाल, सीज़न वाले फल, जैसे गर्मी मे आम नियमित रूप से खाना है ये सब फल आपके शरीर के विकारों को ख़त्म करेंगे ।

फल कभी भी भोजन के साथ नही खाना है , अलग से फल खाना है, खाने के 2-3 घंटे बाद फल खाना, या फिर सुबह फल का ही नाश्ता करें, रात मे फल नही खाना है ।

पति-पत्नी को शारीरिक श्रम नियमित रूप से करना चाहिए , महिलाएँ ऐसा श्रम करें जिसमे गर्भाशय का हिले-डुले जैसे सिलबट्टे पर चटनी बनाना, हाथ से कपड़े धोना, रोटी बनाना, चक्की चलना आदि , ये सब काम हाथ से ही करें । चक्की चलाना सबसे अच्छा है, दिन मे बस 15 मिनिट इससे प्रसव में आसानी व सबसे अच्छी संतान होगी ।

- पुरुषों के लिए शरीर श्रम:- पैदल चलना, प्राणायाम करना या सूर्य नमस्कार करना , सीढ़ियाँ चढ़ना और उतरना आदि यानि शरीर से पसीना निकले तथा शरीर के हर अंग को गति मिले ।

- *आजकल स्त्रियों ने फैशन के कारण सिंदूर, बिछुए , पायल और चूड़ी पहनना छोड़ दिया है , जिसके कारण उनके गर्भाशय , फिलोपियन ट्यूब , और ओवरी निष्क्रिय हो रही है । अतः अपनी भेष-भूषा , और एक्वाप्रेशर के इन आभूषणों को नियमित पहनिए ।
- स्त्रियों को सात घंटे की नींद लेनी चाहिए । मोबाइल, कम्प्यूटर पर रात्रि दस बजे के बाद विल्कुल नहीं बैठना हैं । रात्रि दस से सुबह पांच बजे तक नियमित सोएं ।
- गर्भ धारण से पूर्व स्त्री का मासिक चक्र नियमित होना चाहिए । अगर मासिक नियमित नहीं है तो सर्वप्रथम उसकी चिकित्सा लेनी चाहिए ।
- स्त्री-पुरुष को रज और शुक्र को पुष्ट करने के लिए कम से कम तीन माह पूर्व अंकुरित आहार मूँग की साबूत दाल, जौ, बादाम को भिगोकर उसका सेवन करना चाहिए । एक घंटे बाद दो चम्मच गौ-मूत्र का सेवन करना चाहिए । रात्रि में एक गिलास दूध में सतावर , या शुद्ध नागकेसर डालकर दूध का सेवन करना चाहिए ।
- रज व वीर्य को पुष्ट करने व विकार को दूर करने के लिये काला तिल 50 ग्राम , मेथी 250 ग्राम , अजवाइन 100 ग्राम (इसी अनुपात में मिलाकर मात्रा चाहे कम बनायें या अधिक) 40-42 दिन तक सुबह खाली पेट गर्म-पानी के साथ एक चम्मच लें ।
- शिवलिंगी का बीज (ईश्वरीय बीज) व क्रौंच के बीज का पाउडर बनाकर गाय के दूध में पीने से भी लाभ मिलेगा ।

  या
- देशी गाय के दूध में असली नागकेशर का चूर्ण व देशी गाय का घी मिलाकर रात्रि को पियें ।

  या
- असली नागकेशर , काली मिर्च , अदरक और पीपल को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें और देशी गाय के दूध में मिलाकर पिलायें ।

  त्रिफला और असली नागकेशर को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें और खाकर सहवास करने से गर्भ की संभावना बढ़ जाएगी ।
- गर्भधारण के लिये वसंत ऋतु, वारिश या शरद ऋतु सर्वश्रेष्ठ है । ग्रीष्म ऋतु में कभी भी संतान के निमत्त योग प्रयास नहीं करना चाहिए ।

👉. हमेशा पेट को साफ रखें कब्ज नहीं होना चाहिए । कब्ज की अवस्था में त्रिफला, हरड़ , अमलताश के सेवन से लाभ मिलता है ।

👉*संतान का रंग साफ पाने के लिए😘

- वैसे तो व्यक्ति को उसके कर्मो से जानना चाहिए रंग रूप से नहीं ! फिर भी जो लोग अपनी संतान का रंग साफ चाहते हैं, वो दोनो पति पत्नी रात्रि को दूध मे हल्दी मिलाकर पीएँ, दिन में नारियल का पानी पीयें या नारियल खायें इससे संतान का रंग दोनो माता पिता से साफ होगा । गाय का दूध सबसे श्रेष्ठ है ।

👉. *संतान खूब तेज बुद्धि वाली हो इसके लिए:-*

- दही चूना मिलाकर खाते रहना है, देशी गाय का दूध लो, उसका दही जमाना चाँदी के बर्तन मे या मिट्टी के वर्तन में सुबह खाली पेट उसमे चूना मिलाकर दोनों पति-पत्नी एक-एक ग्राम चूना खाएं ।

👉. *पथरी के रोगियों के लिए चूना वर्जित है ध्यान रहे ।*

शक्तिशाली व गोरे पुत्र प्राप्ति के लिये

गर्भिणी स्त्री ढाक (पलाश) का एक कोमल पत्ता घोंटकर गौदुग्ध के साथ रोज़ सेवन करे | इससे बालक शक्तिशाली और गोरा होता है | माता-पीता भले काले हों, फिर भी बालक गोरा होगा | इसके साथ सुवर्णप्राश की २-२ गोलियां लेने से संतान तेजस्वी होगी |

दूध-माखन व त्रिफला प्रयोग

त्वचा में खुजली की बीमारी होती है तो त्रिफला ५-७ ग्राम रात को थोड़ा पानी से फांक लें । कई लोगों को गाल पे दाग-दाग हैं, तो १ ग्लास दूध और १०-२० ग्राम माखन (खारा नहीं होना चाहिए) । माखन को पानी में २-४ बार अच्छी तरह से धो के दूध में मिला दें । १-२ बार हिला दें और पियें तो चेहरे पर जो दाग-दागे होते हैं, बादल जैसे (झाइयाँ), वो सब ठीक हो जायेगा । गर्भिणी स्त्री ऐसा दूध पियें तो बालक एकदम लाल-लाल टमाटर जैसा पैदा होता है।

...क्रमश: भाग छह

🌷. *भारतीय नारी संजीवनी* 🌷.

अध्याय ७

गर्भावस्था में व्यसन

इस लेख को लिखने के पीछे यह उद्देश्य है कि आपके तपश्चर्या में क्या - क्या समस्यायें आती है इसके लिए आपको सावधानी रखनी होगी । कुछ जानकार लोगों ने बताया कि उन्हें तीन पीढ़ियों से अपने पुराने मकान में कोई संतान नहीं प्राप्त हो रही है । मेडिकल साइंस में कोई भी समस्या नहीं उन्होंने स्थान बदल दिया और पिछले दो पीढ़ियों से उनकी संतान दूसरे घर में पल बढ़ रही है ।

आध्यात्मिक अध्ययन और शोधों से यह ज्ञात हुआ है कि व्यक्ति को व्यसन के लिए प्रवृत्त करने हेतु अनिष्ट शक्तियों के आवेशन की अधिकांश घटनाएं गर्भ में ही आरंभ होती रहती हैं । अनिष्ट शक्तिओं द्वारा किसी भी व्यक्ति को प्रौढावस्था में व्यसन के लिए प्रवृत्त करने की संभावना अत्यल्प होती है । इसका कारण यह है कि जब व्यक्ति भ्रूणावस्था में होता है, तब वह सर्वाधिक असुरक्षित होता है । *गर्भ में प्रविष्ट जीव में उसके पूर्वजन्मों से आए स्वभाव दोषों के संस्कार जितने अधिक होंगे, अनिष्ट शक्तियों अथवा पूर्वजों की सूक्ष्मदेहों के लिए आक्रमण करना उतना ही सरल हो जाता है ।* जिसकी चर्चा आज करेंगे ।

*गर्भावस्था में पूर्वजों की सूक्ष्मदेहों द्वारा व्यसन निर्मित प्रक्रिया का अनुक्रम

आपको यहां ध्यान देना होगा मानव की तरह इन सूक्ष्मदेहों का शरीर पञ्चभौतिक तत्वों से नहीं बना है इसमें मिट्टी व जल नहीं इसलिए यह दिखाई नहीं देती है ।

पहला चरण -

अधिकांश घटनाओं में पूर्वज की सूक्ष्मदेह (अनिष्ट शक्तियाँ) व्यक्ति पर मां के गर्भाशय में ही भ्रूण अवस्था में आक्रमण करती हैं । गर्भधारण के पूर्व संभोग के समय ही यह पूर्वजों की सूक्ष्मदेह शक्तियां मां के गर्भ में प्रवेश कर संपूर्ण गर्भाशय को काली शक्तियों से भर देती है ।

शुक्राणु के अंडाणु से संयोजन की प्रक्रिया भी आसुरी (काली शक्ति) से प्रभावित हो जाती है । माता-पिता का आध्यात्मिक स्तर अधिक हो, तो इसका प्रभाव अल्प होता है । नियमित साधना तथा संभोग के पूर्व एवं, यदि संभव हो तो, संभोग करते समय भी प्रार्थना करने से नकारात्मक प्रभाव न्यून होने में सहायता होती है । इसके लिए गर्भ कवच का पाठ या प्रार्थना इस प्रकार इस प्रकार करें ।

हे ईश्वर ! यदि आज के संभोग से गर्भधारण होने वाला है, तो आप उसे अनिष्ट शक्तियों के आक्रमण से सुरक्षा प्रदान कीजिए

गर्भधारण की प्रक्रिया में सात्तविकता अपनाएं ।

गर्भधारण के पूर्व और पश्चात प्रार्थना करना यदि रह भी जाए और गर्भावस्था आरंभ हो जाए, तो भी माता-पिता इस प्रकार नाम जप और प्रार्थना कर सकते हैं :

हे ईश्वर ! गर्भाशय में ही शिशु पर नामजप का संस्कार होने की कृपा कीजिए ।

मां अपनी नाभि पर न्यास कर अथवा हथेली पेट पर रखकर उपर्युक्त प्रकार से प्रार्थना सहित नाम-जप या गुरु प्रदत्त मंत्रजप करें । यह नियमित रूप से पूरी गर्भावस्था में किया जा सकता है । वह निम्नलिखित प्रार्थनाएं भी कर सकती है ।

हे ईश्वर ! कृपया आप अपनी शक्ति का सुरक्षा कवच शिशु को प्रदान कीजिए । हे ईश्वर, जब शिशु सूक्ष्म से मेरे भीतर श्वासोच्छवास कर रहा हो, तो उसकी श्वास चैतन्य से भर दीजिए ।

दूसरा चरण -

पूर्वज की सूक्ष्मदेह, अनिष्ट शक्ति पूरे गर्भाशय में आसुरी , काली शक्ति के तंतुओं का जाल फैलाने लगती है । इससे भ्रूण विकसित होने से पहले ही आविष्ट हो जाता है ।

तीसरा चरण -

भ्रूण के विकास के समय,पूर्वज की सूक्ष्मदेह/अनिष्ट शक्ति हस्तक्षेप कर, मनोमय कोष की सूक्ष्म-कोशिकाओं के विकास में बाधा डालकर व्यसन के तीव्र विचारों के बीज बोती हैं । इस प्रकार व्यसन के विचारों के साथ ही भ्रूण का विकास होता है ।

चौथा चरण -

तत्पश्चात पूर्वज की सूक्ष्मदेह, अनिष्ट शक्ति भ्रूण की मस्तिष्क कोशिकाओं पर आक्रमण कर उन्हें व्यसनसंबंधी विचार आत्मसात करने हेतु अनुकूल बनाती हैं ।

पांचवा चरण

भ्रूण विकास अगले चरण में पूर्वज की सूक्ष्मदेह, अनिष्ट शक्ति भ्रूण के शरीर से एकरूप हो जाती है और उसे पूर्णतः आविष्ट करती है । परिणामस्वरूप कुछ बच्चे किशोरावस्था में ही व्यसनाधीन हो जाते हैं ।

किसी भ्रूण को लक्ष्य करने का तात्पर्य यह नहीं है कि अपनी वासना की पूर्ति के लिए पूर्वज की सूक्ष्मदेह को व्यक्ति की (भ्रूण की) आयु १५-२० वर्ष की होने तक प्रतीक्षा करनी होगी । तब तक अपनी वासनाओं को पूर्ण करने के लिए वह (पूर्वज की सूक्ष्मदेह) अन्य वंशजों को आविष्ट कर सकता है । किसी पूर्वज द्वारा भ्रूण को आविष्ट कर उसमें काली शक्ति का केंद्र बनाना, किसी धनी व्यक्ति द्वारा विश्व के विविध नगरों में अपार्टमेंट, पेंटहाऊस अथवा विला खरीदने समान है । भले ही वह अपने किसी अपार्टमेंट विशेष में लगातार कई वर्षों तक न जाए । तथापि उसके पास सुविधा रहती है, जिससे आवश्यकता पडने पर उसे कभी भी सुगमता एवं सुलभता से प्रवेश मिल जाता है ।

कुछ लोगों में अल्प आयु में व्यसन आरंभ होने, तो कुछ अन्य लोगों में देर से आरंभ होने का कारण यह है कि अनिष्ट शक्ति को व्यसन आरंभ करने के लिए उचित अवसर की प्रतीक्षा करनी पडती है । व्यक्ति के प्रभावित होने की आशंका बढने के लिए अनेक घटक उत्तरदायी होते हैं । ये घटक इस प्रकार हैं :

पुण्यकर्म न्यून होना , प्रारब्धानुसार कठिन समय होना मानसिक समस्याओं, तनाव, निराशा जैसे कारणों से इच्छाशक्ति न्यून होना आदि ।

गर्भावस्था अथवा उसके पश्चात अनिष्ट शक्तियों /आसुरी शक्तियों (भूत, प्रेत, पिशाच) के कारण व्यसन उत्पन्न होना ।

कभी-कभी निर्बल इच्छाशक्ति के लोगों को उनकी प्रौढावस्था में सामान्य भूत लक्ष्य बनाते हैं । व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करने पर अनिष्ट शक्तियां व्यक्ति की विशिष्ट वस्तु के प्रति वासना भडकाकर उन्हें व्यसनी बनाती हैं । तथापि अधिकांश व्यसनी (अर्थात उनमें से ७०%) मां के गर्भ में ही व्यसन के विचारों से ग्रसित हो जाते हैं ।

जो व्यक्ति अपने जीवनकाल में भूताविष्ट और किसी मादक पदार्थ अथवा वस्तु के व्यसनी हो चुके हैं, उनमें उस संबंधित पदार्थ के प्रति रुचि उत्पन्न हो जाती है अथवा वे क्वचित उसमें सुख का अनुभव करने लगते हैं । मृत्यु के उपरांत वे स्वयं को व्यसन के उस सुख से वंचित अनुभव करते हैं ।

मृत्यु के उपरांत अपने व्यसन को पूरा करने हेतु यह व्यक्ति स्वयं अनिष्ट शक्ति बनकर उस पीढी की अन्य स्त्री की देह में प्रवेश करता है । अन्य व्यक्ति को इस प्रकार की हानि पहुंचाने की यह मंशा उसे अनिष्ट शक्ति बना देती है और वह अपने व्यसन के दुष्चक्र में अपनी आने वाली कई पीढियों के लिए फंस जाता है । इस प्रकार यह चक्र पीढी दर पीढी चलता रहता है ।

...... क्रमशः भाग सात

🌷. ***भारतीय नारी संजीवनी*** 🌷.

अध्याय ८

विभिन्न बांध्यपन

बांझपन (Infertility) के कारण ।

इतनी तैयारियों के बाद भी उन स्त्रियों का जीवन अधूरा जान पड़ता है जिन्हें लंबे समय से बांझपन की समस्या है , गरीबों मे रोटी नहीं है पर संतान है , अमीरों में रोटी है पर उन्हें खाने के लिए संतान नहीं । *स्त्री के जीवन का सबसे चरम सुख उसे माँ बनने का है , हर स्त्री का सपना होता है कि वह माँ बने , लेकिन कई बार कुछ स्त्रियों को इस सुख का लाभ नहीं मिल पाता है । उसके कुछ दैविक कारणों पर पिछले अध्याय में चर्चा की । अब दैहिक दुख के कारण बांझपन पर चर्चा करेंगे । भौतिक दुःख का कारण अमीरी भी है गरीबी भी है जिसके कुछ विन्दुओं पर लेख छह में चर्चा की । इसमें केवल स्त्री ही दोषी नहीं पुरुषों की दुर्बलता के कारण उनकी गोद नहीं हरी हो पाती है । आजकल 30 वर्ष के बाद कई लड़कियों की शादी होती है उनमें अधिकांश को ऐसी समस्यायें देखी गयी है ।

किसी भी प्रकार का योनि रोग, मासिक-धर्म का बंद हो जाना, प्रदर रोग, गर्भाशय में हवा का भर जाना, गर्भाशय पर मांस का बढ़ जाना, गर्भाशय में सूक्ष्म जीवों का होना , गर्भाशय का वायु वेग से ठंडा हो जाना, गर्भाशय का उलट जाना आदि कई कारणों से स्त्रियों में गर्भ नहीं ठहरता है ।

👉 इन दोषों के अतिरिक्त भी कुछ स्त्रियां जन्मजात वन्ध्या (बांझ) भी होती है और जिन स्त्रियों के बच्चे होकर मर जाते हैं, उन्हें मृतवत्सा वन्ध्या तथा जिनके केवल एक ही संतान होकर फिर नहीं होती है तो उन्हें *काक वन्ध्या कहते हैं* इन सभी बांझपन का लक्षण गर्भ का धारण नहीं करना होता है ।

बांझपन (Infertility) का घरेलू आयुर्वेदिक उपचार

1. जो पुरुष बच्चा पैदा करने में असमर्थ होता है यदि वह प्रतिदिन सोते समय दो बड़े चम्मच दालचीनी (Cinnamon) ले तो उनमें बेतहासा वीर्य (Semen) में वृद्धि होती है और उसकी यह समस्या दूर हो जाएगी और जिस स्त्री के गर्भाधान ही नहीं होता है वह चुटकी भर दालचीनी पावडर एक चम्मच शहद में मिलाकर अपने मसूढ़ों में दिन में कई बार लगायें लेकिन याद रक्खें कि आप थूंके नहीं । इससे यह लार में मिलकर शरीर में चला जाएगा । एक दम्पत्ति को 14 वर्ष से संतान नहीं हुई थी उस महिला ने इस विधि से मसूढ़ों पर दालचीनी, शहद लगाया और लार को अंदर लिया जिससे कुछ दिनों में गर्भवती हो गयी ।

   इसके अतिरिक्त मूँग , जौ का अंकुरण , एक ग्राम चूना भी लेना चाहिए । संधा नमक प्रयोग करना है तथा बिछुआ व पायल पहनना है । वट वृक्ष द्वारा या आयुर्वेदिक औषधियों द्वारा भी बांझपन का इलाज संभव है । पंचगव्य चिकित्सा में स्त्रियों को नंदी की गौ-शाला में सेवा करना या मूत्र -प्रयोग से भी इस समस्या का उपाय है क्योंकि नंदी का मूत्र गौ-मूत्र से काफी तीव्र व असरकारकर है ।

2. मैनफल के बीजों का चूर्ण 6 ग्राम केशर के साथ शक्कर मिले दूध के साथ सेवन करने से बन्ध्यापन अवश्य दूर होता है लेकिन इसके साथ ही मैनफल के बीजों का चूर्ण 8 से 10 रत्ती गुड़ में मिलाकर बत्ती बनाकर भग में धारण करना चाहिए ये दोनों प्रकार की औषधियों के प्रयोग से गर्भाशय की

सूजन, मासिक-धर्म का कष्ट के साथ आना, अनियमित स्राव आदि विकार नष्ट हो जाते हैं और अगर वास्तव में ईश्वर कृपा हुई तो संतान उत्पत्ति अवश्य होगी ।

3. गुग्गुल एक ग्राम और रसौत को मक्खन के साथ मिलाकर प्रतिदिन तीन खुराक सेवन करने से श्वेतप्रदर के कारण जो बन्ध्यापन होता है वह भी दूर हो जाता है अर्थात् श्वेतप्रदर दूर होकर बांझपन नष्ट हो जाता है ।

4. यदि स्त्री का अंग कांपे तो गर्भाशय में वायुदोष समझना चाहिए इसके लिए हींग को पीसकर तिल के तेल में मिलाकर रूई में लगाकर गर्भाशय के मुंह पर 3 दिनों तक लगातार रखना चाहिए इससे गर्भ अवश्य ही स्थापित हो जाता है ।

5. यदि स्त्री की कमर में दर्द हो रहा हो समझ लेना चाहिए कि उसके गर्भाशय के अन्दर का मांस बढ़ गया है तब इस रोग के लिए हाथी के खुर को पूरी तरह जलाकर बिल्कुल बारीक पीसकर चूर्ण बना लें इसमें 5 ग्राम चूर्ण को काला जीरा के साथ मिलाकर इसमें अरण्डी का तेल भी मिला लें अब इस तेल को एक रूई के फाये में लगाकर गुप्तांग के गर्भाशय के मुंह पर लगातार 3 दिन तक रखें इससे इस रोग में लाभ होता है हाथी के खुर का चूर्ण किसी भी हाथी पालने वाले महावत से प्राप्त किया जा सकता है । आजकल हाथी आसाम के व नेपाल के ही जंगलों में बचे हैं ।

6. यदि स्त्री का माथा दुखे तो समझना चाहिए कि गर्भाशय खुश्क है तब इसके लिए सेंधानमक, लहसुन, समुद्रफेन 5-5 ग्राम की मात्रा में पीसकर रख लें और फिर 5 ग्राम दवा को पानी में पीसकर रूई में लगाकर गर्भाशय के मुंह पर सोते समय 3 दिन तक रखना चाहिए इससे गर्भाशय की खुश्की मिट जाती है ।

7. यदि स्त्री का पूरा शरीर दुखे तो समझना चाहिए कि गर्भाशय में गर्मी अधिक है जिसके कारण गर्भधारण नहीं होता है इसके लिए सेवती के फूलों के रस में तिलों का तेल मिलाकर रूई में लगाकर गर्भाशय के मुंह पर तीन दिन तक लगातार रखना चाहिए ।

8. यदि स्त्री की पिण्डली दुखती हो तो समझना चाहिए कि गर्भाशय में अधिक ठंडक है इसके लिए राई, कायफल, हरड़, बहेड़ा 5-5 ग्राम की मात्रा में कूट-छानकर रख लें तथा फिर एक ग्राम दवा साबुन के पानी में मिलाकर रूई में लगाकर गर्भाशय के मुंह पर रखना चाहिए इसके प्रयोग से स्त्रियां गर्भधारण करने के योग्य बन जाती हैं ।

9. यदि स्त्री का पेट दुखे तो समझना चाहिए कि गर्भाशय में जाला है इसके लिए काला जीरा, सुहागा भुना हुआ, बच, कूट 5-5 ग्राम कूट छान लें तथा फिर एक ग्राम दवा पानी में पीसकर रूई में लगाकर गर्भाशय के मुंह पर तीन दिन तक रखना चाहिए ।

10. बांझ स्त्री यदि 6 ग्राम सौंफ का चूर्ण घी के साथ तीन महीने तक सेवन करें तो निश्चित रूप से वह गर्भधारण करने योग्य हो जाती है यह कल्प मोटी औरतों के लिए खासकर लाभदायक है यदि औरत दुबली-पतली हो तो उसमें शतावरी चूर्ण मिलाकर देना चाहिए- 6 ग्राम शतावरी मूल का चूर्ण 12 ग्राम घी और दूध के साथ सेवन करने से गर्भाशय की सभी बीमारियां दूर होती हैं और गर्भ की स्थापना होती है ।

👉 **विशेष आयुर्वेद चिकित्सा में गौखरु, अशगंध, नागौरी, शिलाजीत, गोरोचन, सतावर, क्रौंच, नागकेशर, सफेद मूसली आदि अनेक औषधियों के द्वारा योग्य चिकित्सक से लाभ लें ।**

.... क्रमश: भाग आठ

🌷 **भारतीय नारी संजीवनी** 🌷

अध्याय ९

*गर्भ*धारण प्रक्रिया-

भारतवर्ष में आचार्य वात्सायन मुनि का *'कामसूत्र"* कामशास्त्र का प्रसिद्ध ग्रंथ है , उसी तरह यूरोपियन देशों मे कामशास्त्र संबंधित हैवेलक एलिस की *'साइंस ऑफ सेक्स'* ग्रंथ कुल सात भागों में चर्चित है । काम के विषय में मनुष्य जानवरों से भी बदतर है क्योंकि मनुष्य और सुअर को छोड़कर सभी का सहवास का समय निर्धारित है ।
प्रेम सहित स्त्री सहवास गृहस्थ के लिये हमारे शास्त्रों का मूल मंत्र है और यह पूर्णतः वैज्ञानिक है । इन सूत्रों से व्यक्ति दीर्घायु , कांतिवान , बौद्धिक होने के साथ-साथ स्वस्थय , परोपकारी और सुंदर संतान का भी जन्म देता है , वस्तुतः यह संतानोत्पत्ति नैतिक और धर्मपरायण भी है । संयमित , सात्विक मनोदशा , उचित समय की रति-क्रिया से उसी भावना के अनुकूल सर्वगुण सम्पन्न संतान की प्राप्ति का मूल कारण है । कामुकता , असमय और अश्लील , कुविचारों , तामसिक और पाश्विक भावनाओं को लेकर किये गए सहवास से उत्पन्न संतान मूर्ख , अल्पायु , रुग्ण , विकृत , अस्वस्थ , कामी और कुलविधवंस्क होती है ।

*विभिन्न पश्चिमी विद्वानों का गर्भ-धारण मत भिन्न है ।

जैसे -

हिपोक्रेट्स - स्त्री के रज बलवान होने से पुत्री और पुरुष के शुक्र बलवान होने से पुत्र होता है ।

डॉ मान्सथ्यूरी - रजस्वला होने पर स्त्री के रज में बहुत अधिक चैतन्यता होती है और वह धीरे -धीरे घटती जाती है इसलिए ऋतु काल में स्नान के प्रारंभिक दिनों में पुत्री और बाद में पुत्र की संभावना बढ़ जाती है ।

डॉ पी. एच . सिक्ट - स्त्री -पुरुष के दायें प्रभावित अंग (अंडकोष) से पुत्र व बायें से कन्या उत्पन्न होती है ।

डॉ लियोपोल्ड - स्त्री के मूत्र में शक्कर की अधिक मात्रा से पुत्री होती है ।

डॉ हाफकर - माता से पिता की आयु अधिक होने से उसके शुक्र से पुत्र की बात करते हैं ।

डॉ हैफलिन - गर्भ धारण के आरंभिक दिनों में बलवर्धक भोजन से पुत्र तथा हल्के पदार्थ से पुत्री उत्पन्न होती है ।

इस प्रकार आपने देखा कि विभिन्न वैज्ञानिको की मान्यता भिन्न है । अब हम भारतीय मान्यताओं की बात करेंगे ।

अब तक आपने विभिन्न लेखों द्वारा विभिन्न तर्कों द्वारा अनुभव किया होगा कि श्रेष्ठ संतान हेतु ऋतु , काल , दिन तिथि , समय , तथा ग्रह नक्षत्रों का ज्ञान होना अति आवश्यक है क्योंकि हमारे प्रत्येक संस्कार में इसकी अनिवार्यता सिद्ध होती है ।

ऋषि चरक - वीर्य की अधिकता से पुत्र और रज की अधिकता से कन्या होती है । यदि ऋषि चरक की बात माने तो डॉ मान्सथ्यूरी की बात की पुष्टता होती है ।

पंडित कोक - पुत्री के लिए अत्यधिक कामुकता व शीघ्र पतन को कारण मानते है ।

योग्य संतान हेतु गर्भाधान संस्कार विधि

योगाचार्य मत चंद्रावती ऋषि - विभिन्न आचार्यों का मानना है कि पुरुष की इड़ा नाड़ी अर्थात् दायां स्वर चलते समय पुत्र तथा पुत्री के लिये पुरुष का वायाँ श्वर तथा स्त्री का दायाँ श्वर चलना चाहिये, तथा पृथ्वी या जल तत्व का संयोग हो । *प्राचीन संस्कृति पुस्तक 'सर्वोदय' में इसका वर्णन है ।*

सहवास की निषिद्ध रात्रियाँ -

भारतीय संस्कृति में शास्त्रोक्त निषिद्धियाँ है पहले इनको समझे । मनुष्य के भीतर जल तत्व के रूप मे विद्यमान पानी , रक्त , मूत्र , लार , शुक्र का संबंध चंद्रमा से होता है । पूर्णिमा , अष्टमी और अमावस्या को सूर्य , चंद्र और पृथ्वी एक रेखीय में आ जाते हैं । गुरुत्वाकर्षण के कारण अन्य दिनों की तुलना में इस स्थति में आकर्षण अधिक हो जाता है , सौर्य-मंडल की इस स्थति के कारण मनुष्य की उत्तेजना और रक्तचाप असामान्य हो जाता है । दूसरी ओर सूर्य और चंद्रमा की स्थति में दूसरे ग्रह एक दूसरे से समकोण बना रहे होते हैं । गुरुत्वाकर्षण शक्ति के कारण भयंकर संघर्षण की स्थति में जल प्रधान तत्व शरीर में उसी प्रकार प्रभावित होता है जैसे समुद्र में ज्वार और भाटा । यह स्थिति आप सबको सर्व-विदित है । इसलिए इन तिथियों में सहवास वर्जित है ।

- 👉 *पूर्णिमा, अमावस्या, प्रतिपदा, अष्टमी, एकादशी, चतुर्दशी, भद्रा, प्रदोष-काल , सूर्यग्रहण, चंद्रग्रहण, ऊत्तरायण, जन्माष्टमी, रामनवमी, होली, शिवरात्रि, नवरात्रि आदि पर्वों की रात्रि, श्राद्ध के दिन, चतुर्मास, प्रदोषकाल, क्षयतिथि (दो तिथियों का समन्वय काल) एवं मासिक धर्म के चार दिन समागम नहीं चाहिए शास्त्रवर्णित मर्यादाओं का उल्लंघन नहीं करना चाहिए ।*
- 👉 *माता पिता की मृत्युतिथि, स्वयं की जन्मतिथि, नक्षत्रों की संधि (दो नक्षत्रों के बीच का समय) तथा *निषिद्ध नक्षत्र ज्येष्ठा, रेवती, मूल, मघा, भरणी, हत, कृतिका अश्वनी, उत्तराआषाढ़, उत्तराफाल्गुनी, उत्तराभाद्रपद आदि इन नक्षत्रों में समागम वर्जित है ।*
- 👉 *दिन में गर्भाधान की क्रिया सर्वथा निषिद्ध है ।* ऐसे समय गर्भधारण करने से उत्पन्न संतान दुराचारी और अधम होती है। दिति के गर्भ से हिरण्यकशिपु जैसा महादानव इसलिए उत्पन्न हुआ था कि उसने आग्रहपूर्वक अपने स्वामी कश्यप के द्वारा संध्याकाल में गर्भाधान करवाया था। श्राद्ध के दिनों, पर्वों व प्रदोष-काल में भी संभोग करना शास्त्रों में वर्जित है।
- 👉 प्रातः काल, संध्याकाल विशेषकर ब्रहम मुहूर्त में उत्पन्न काम वेग विनाश का कारण सिद्ध करती हैं ।
- 👉 *निषिद्ध स्थान 😘 जल में , अग्नि के किनारे , गौ-शाला में , देवालय में , तीर्थ-स्थान , श्मशान में , यज्ञशाला में , दिन में , गर्मी में , दोपहर , ब्रहम-मुहूर्त में, घर में सूदक हो , भोजन के बाद आदि ।
- 👉 ज्योतिष के अनुसार मंगलवार, बुधवार, शनिवार और रविवार त्याज्य दिन है ।
- 👉 आचार्यों के मतानुसार रात्रि की प्रथम प्रहर की संतान अल्पजीवी होती है । द्वितीय प्रहर की संतान दरिद्र और कन्या अभागी होती है । तृतीय प्रहर के मैथुन से उत्पन्न संतान दास वृति का पुत्र और क्रोधी कन्या होती है । चतुर्थ प्रहर की संतान स्वस्थ, बुद्धिमान, आस्थावान, धर्म-परायण तथा आज्ञाकारी होती है ।
- 👉 *रजोदर्शन गणना*- रजोदर्शन दिन को हो तो उसे प्रथम दिन गिनना चाहिए, *सूर्यास्त के बाद हो तो सूर्यास्त से सूर्योदय तक के समय के तीन समान भाग कर प्रथम दो भागों में हुआ हो तो उसी दिन

को प्रथम दिन गिनना चाहिए रात्रि के तीसरे भाग में रजोदर्शन हुआ हो तो दूसरे दिन को प्रथम दिन गिनना चाहिए ।

....क्रमश भाग नौ

भारतीय नारी संजीवनी

अध्याय १०

उत्तम संतान हेतु संधान

गृहस्थ जीवन की सफलता उत्तम संतान की प्राप्ति में मानी जाती है किन्तु मनुष्य यह नहीं जानता कि कुछ नियमों का पालन उसे दिव्य, तेजस्वी एवं ओजस्वी संतान प्रदान करने में सहायक होता है। अगर निम्नांकित नियमों को जानकर उसका पालन किया जाये तो उत्तम, स्वस्थ संतान की प्राप्ति हो सकती है।

☞ ऋतुस्नान के बाद स्त्री जिस प्रकार के पुरुष का दर्शन करती है, वैसा ही पुत्र उत्पन्न होता है। अतः जो स्त्री चाहती है कि मेरे पति के समान गुण वाला या अभिमन्यु जैसा वीर, ध्रुव जैसा भक्त, जनक जैसा आत्मज्ञानी, कर्ण जैसा दानी पुत्र हो, तो उसे चाहिए की ऋतुकाल के चौथे दिन स्नान आदि से पवित्र होकर अपने आदर्श रुप इन महापुरुषों के चित्रों का दर्शन तथा सात्त्विक भावों से उनका चिंतन करें और इसी सात्तविक भावों में योग्य रात्रि को गर्भाधान करावे ।

☞ सन्तानार्थी पुरुष ऋतुकाल में ही स्त्री का समागम करे, पर-स्त्री का सदा त्याग रखे। स्त्रियों का स्वाभाविक ऋतुकाल रजो-दर्शन से 16 रात्रि पर्यन्त है। इसमे प्रथम चार रात्रियों में तो स्त्री-पुरुष सम्बन्ध होना ही नहीं चाहिए, ऐसा समागम व्यर्थ ही नहीं होता अपितु महा रोग कारक भी होता है , इसलिए पुरुष को रजो-दर्शन के छह दिन बाद ही स्त्री संसर्ग करना चाहिए ।

स्त्री का मासिक शुरू होने वाले दिन से 10 दिन बाद और 18 दिन पहले, इस बीच का जो 7 दिन है वो संतान प्राप्ति के लिए सबसे अच्छा समय है इससे तेजस्वी और गुणी संतान होगी ।

- इसमें दो तरह के दिन आएँगे एक सम और दूसरा विषम जैसे 10 सम, 11 विषम, 12 सम, 13 विषम.... आदि; यदि सम दिन में समागम करेंगे तो 99% पुत्र होगा, और विषम वाले दिन संसर्ग करेंगे तो पुत्री होगी।

☞ *रात्रि को चार प्रहर में विभक्त कर लें, फिर तृतीय प्रहर (12 से 3 बजे) की संतान हरिभक्त और धर्मपरायण होती है। चार बजे के बाद ब्रह्म मुहूर्त शुरू हो जाता है अतः ब्रह्म मूहूर्त में गर्भ धारण नहीं करना चाहिए ।*

निरोग-स्वस्थ व तेजस्वी संतान-प्राप्ति के नियम :-

ऋतुकाल की आठवीं , दसवीं , और बारहवीं रात्रि में पुरुष स्त्री संग करके दीर्घायु वाला पुत्र प्राप्त करता है। पुत्र की इच्छा रखने वाली स्त्री को इस रात्रि में लक्ष्मणा (हनुमान बेल की जड़ को दूध में घिसकर उसकी दो तीन बूँदे दायें नथुने में डालनी चाहिए।

ऋतुकाल की पाँचवी, नवमी और ग्यारहवीं रात्रि में स्त्री संग करके गुणवान कन्या उत्पन्न करता है किन्तु सातवीं रात्रि में स्त्री संग करने से दुर्भागी कन्या उत्पन्न होती है।

योग्य संतान हेतु गर्भाधान संस्कार विधि

ऋतुकाल की तीन रात्रियों में, प्रदोष काल में, अमावस्या, पूर्णिमा, ग्यारह अथवा ग्रहण के दिनों में, श्राद्ध तथा पर्व दिनों में संयम न रखने वाले गृहस्थों के यहाँ कम आयुवाले, रोगी, दुःख देने वाले एवं विकृत अंगवाले बच्चों का जन्म होता है। अतः इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए।

तेजस्वी पुत्र की इच्छा रखनेवाले स्त्री-पुरुष दोनों को उपरोक्त बातों का ध्यान रखकर शैया पर निम्नलिखित वेदमंत्र पढ़ना चाहिए।

गर्भधारण से तीन दिन पूर्व पति-पत्नी को यह सुनिश्चित करना होगा कि निश्चित रात्रि में शाम होने से पूर्व पति-पत्नी को स्नान कर स्वच्छ वस्त्र पहनकर सदगुरु व इष्टदेवता की पूजा करनी चाहिए संभव हो तो हवन भी करना चाहिए ।

***शैय्या पर आरूढ़ होने से पूर्व यह सुनिश्चित करें कि शैय्या के वस्त्र स्वच्छ हों, शैय्या पर कभी भी भोजन ना करें , नाकारात्मक प्रभावों से बचने के लिए हल्का हरे रंग का प्रकाश कर लें या पूर्व दिशा में घी का दीप जला लें और चंदन गुग्गल की धूनी करके कक्ष से नकारात्मक प्रभावों को खत्म करें ।**

रंगों का जीवन में विशेष महत्व है , हालांकि अब तक इस पर बहुत अधिक शोध नही हुआ है , फिर भी स्त्री को अपने जुड़े में चमेली , रात रानी , चम्पा का पुष्प धारण करना चाहिए लेकिन सुगंधित पुष्पों से युक्त होकर घर के बाहर या अंधेरे में घूमना फिरना नहीं चाहिए । रंगों और सुगंधों से दिव्य-आत्माओं का आकर्षण होता है लेकिन नकारात्मक शक्तियां अपना प्रभाव स्थापित ना कर पाएं इसके लिए धूनी करना आवश्यक होता है ।

सर्वप्रथम पुरुष अपने दायें पैर से तथा स्त्री से पहले शय्या पर बायें पैर से आरोहण करे । स्त्री बायें पैर से आरोहण करके पति के दक्षिण पार्श्व में श्य्या पर बैठ जाये , तत्पश्चात शय्या पर निम्नलिखित मंत्र पढ़ना चाहिए ।

मंत्र - (मंत्र का अभ्यास पहले कर लें)

||अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठासि ब्रह्मवर्चसा दधातु त्वां विधाता दधातु त्वां धाता *भवेति*

ब्रह्मा बृहस्पतिर्विष्णुः सोमसुतम् में ददतु वीरं मित्रावरुणौ गोऽथभ सूर्यस्तथाऽश्विनौ *||*

'हे गर्भ ! तुम सूर्य के समान हो तुम मेरी आयु हो, तुम सब प्रकार से मेरी प्रतिष्ठा हो , धाता (सबके पोषक ईश्वर) तुम्हारी रक्षा करें, विधाता (विश्व के निर्माता ब्रह्मा) तुम्हारी रक्षा करें तुम ब्रह्मतेज से युक्त होओ । ब्रह्मा, बृहस्पति, विष्णु, सोम, सूर्य, अश्विनीकुमार और मित्रावरुण जो दिव्य शक्तिरूप हैं, वे मुझे वीर पुत्र प्रदान करें ।

--चरक सहिंता, शरीर स्थान : 8

कृपया इसे पुनः समझने का प्रयास करें :- तेजस्वी संताप प्राप्ति हेतु समागम करने के लिए आदर्श दिन , तिथि , प्रहर ,रात्रि का ध्यान रखें । ज्योतिष में गर्भ धारण का मुहूर्त सुनिश्चित किया हुआ होता है ।

योग्य संतान हेतु गर्भाधान संस्कार विधि

☞ **संसर्ग के समय स्त्री व पुरुष का स्खलन एक साथ होना चाहिए , इसके लिए पुरुष को संयमित होकर श्वर साधना व वज्रोली क्रिया की सहायता से स्त्री के तीव्र स्खलन के समय ही वीर्य का स्खलन करना चाहिये ।**

*** * हमारे पुराने आयुर्वेद ग्रंथों में पुत्र-पुत्री प्राप्ति हेतु दिन-रात, शुक्ल पक्ष, कृष्ण पक्ष तथा माहवारी के दिन से सोलहवें दिन तक का महत्व बताया गया है। धर्म ग्रंथों में भी इस बारे में जानकारी मिलती है।**

☞ ***माहवारी के बाद ऋतु-काल की विभिन्न रात्रियों की महत्वपूर्ण जानकारी ।***

*** चौथी रात्रि के गर्भ से पैदा पुत्र अल्पायु और दरिद्र होता है।**

*** पाँचवीं रात्रि के गर्भ से जन्मी कन्या भविष्य में सिर्फ लड़की पैदा करेगी।**

*** छठवीं रात्रि के गर्भ से मध्यम आयु वाला पुत्र जन्म लेगा।**

*** सातवीं रात्रि के गर्भ से पैदा होने वाली कन्या बांझ होगी।**

आठवीं रात्रि के गर्भ से पैदा पुत्र ऐश्वर्यशाली होता है।

नौवीं रात्रि के गर्भ से ऐश्वर्यशालिनी पुत्री पैदा होती है।

दसवीं रात्रि के गर्भ से चतुर पुत्र का जन्म होता है।

ग्यारहवीं रात्रि के गर्भ से चरित्रहीन पुत्री पैदा होती है।

बारहवीं रात्रि के गर्भ से पुरुषोत्तम पुत्र जन्म लेता है।

तेरहवीं रात्रि के गर्म से वर्णसंकर पुत्री जन्म लेती है।

***चौदहवीं रात्रि के गर्भ से उत्तम पुत्र का जन्म होता है।**

***पंद्रहवीं रात्रि के गर्भ से सौभाग्यवती पुत्री पैदा होती है।**

***सोलहवीं रात्रि के गर्भ से सर्वगुण संपन्न, पुत्र पैदा होता है।**

☞ **शुक्लपक्ष के दिनो मे समागम करने से पुत्र या पुत्री 99% प्रतापी, तेजस्वी, लड़ने भिड़ने वाले होंगे तथा , कृष्ण-पक्ष मे गर्भ धारण करने से अच्छे साहित्यकार, वैज्ञानिक, डॉक्टर्स, इंजिनीयर्स, सीए आदि होंगे ।**

- छत्रपति शिवाजी, राणा प्रताप, भगत सिंग, उधम सिंग, आज़ाद. ये सब शुक्लपक्ष वाले हैं ऐसी मान्यता है शुक्ल-पक्ष माने चंद्रमा लगातार बढ़ता हुआ होता है ।

- प्रफुल्ल चंद्र, हर गोविन्द खुराना, जगदीश चंद्र वसु आदि, सब कृष्न-पक्ष वाले हैं ।

- चंद्रमा के शरीर पर पड़ने वाली ऊर्जा का सब चक्कर है, आप जानते हैं कृष्ण-पक्ष मे चंद्रमा नही होता और शुक्ल-पक्ष मे चंद्रमा बहुत तीव्र होता है । चंद्रमा का प्रकाश अपना नही है , वो सूर्य से आता है, शुक्ल-पक्ष मे सूर्य की तीव्रता है, तो सूर्य का तेज संतानों मे आता है ।

- कृष्णपक्ष में सूर्य का प्रताप नहीं है तो वो दिमाग़ वाली संतान होंगी ।

ध्यान दें - अगर आप 2 बच्चे कर रहे हैं तो इस प्रकार नियोजन करें कि एक संतान शुक्ल-पक्ष की और एक संतान कृष्ण-पक्ष की हो ।

☞ *कृपया इन बातों का ध्यान रखें । *

कई विद्वान ऐसा मानते हैं कि स्त्री के ऋतुकाल के बाद स्नान करने के पश्चात चौथे दिन से सोलहवें दिन तक विषय भोग से अवश्य ही गर्भ की संभावना होती है। फिर भी इन तिथियों , समय , रात्रि व प्रहर का चयन बेहद जरूरी है ।

***इसी प्रकार 11वीं और तेरहवी रात्रि भी गर्भाधान के लिए वर्जित है। शेष दस रात्रियां ठीक है। *इनमें भी जो पूर्णमासी, अमावस्या, चदुर्दशी व अष्टमी (पर्व) रात्रि हो उसमें भी स्त्री-समागम से बचा रहे ।**

***पुत्र प्राप्ति के लिये* रजोदर्शन से छठी, आठवीं , दशवी, बारहवी, चौदहवी और सोलहवी ये छः रात्रि पुत्र चाहने वाले के लिए हैं , तथा पाचंवी, सातवीं, नवीं और पन्द्रहवीं-ये चार रात्रियां कन्या की इच्छा से किये गये गर्भाधान के लिए उत्तम मानी गई है।**

कुछ लोग अपवाद स्वरूप मानते है कि कृष्णपक्ष के दिनों में गर्भ रहे तो पुत्र व शुक्लपक्ष में गर्भ रहे तो पुत्री पैदा होती है ।

दिन में समागम करने से आयु व बल का बहुत ह्रास होता है गर्भाधान हेतु सप्ताह के 7 दिनों की रात्रियों के शुभ समय इस प्रकार हैं।

रात्रि के शुभ समय में से भी प्रथम 14 व अंतिम 15 मिनट का त्याग करके बीच का समय गर्भाधान के लिए निश्चित करें ।

गर्भवती की समस्याओं का निराकरण

गर्भवती महिलाओ को तकलीफ है, डॉक्टर बोले गर्भ कमजोर है, तो वो Abortion के चक्कर मे नही पड़ना चाहिए ।

सुवर्ण भस्म की १/२ गोली रोज खाए...सुवर्ण-प्राश की गोली खाना..ऑपरेशन नही कराये...

योग्य संतान हेतु गर्भाधान संस्कार विधि

प्रसूति में डॉक्टर अपने फायदे के लिये भयंकर समस्यायें बता देते हैं , ऐसी स्थति में योग्य चिकित्सक से सलाह लें लेकिन ऑपरेशन न कराये..

गर्भ धारण के बाद स्त्री को गर्म या सामान्य जल से स्नान करना चाहिए । हमेशा प्रसन्न , प्रफुल्लचित्त रहना चाहिए । प्रातः काल टहलना चाहिए । सुगन्धित पुष्प लताओं से अलंकृत रहना चाहिए । सफ़ेद स्वच्छ और ढीले वस्त्रों को पहनना चाहिए । बिस्तर साफ़ सुथरा और मुलायम हो , पूजा पाठ करना चाहिए अच्छी किताबो का पठन व श्रवण करना चाहिए ।

ऊँची एडी का जूते चप्पल नहीं पहनने चाहिए । भोजन के बाद तुरंत आराम नहीं करना चाहिए । थकाने वाले काम नहीं करने चाहिए । दिन में कदापि ना सोयें । हमेशा हल्की मेहनत करते रहना चाहिए ।

☞ ***गर्भवती स्त्री के लक्षण ***

जो गर्भिणी स्त्री खुले प्रदेश में, एकांत में अथवा हाथ-पैर को खूब फैलाकर सोने के स्वभाव वाली हो अथवा रात्रि के समय में बाहर घूमने के स्वभाववाली हो तो वह स्त्री उन्मत्त-पागल संतान को जन्म देती है।

लड़ाई-झगड़े, हाथापाई एवं कलह करने के स्वभाववाली स्त्री अपस्मार या मिर्गी के रोगवाली संतान को जन्म देती है।

यदि गर्भावस्था में मैथुन का सेवन किया जाये तो खराब देहवाली, लज्जारहित, स्त्रीलंपट संतान उत्पन्न होती है।

गर्भावस्था में शोक, क्रोध एवं दुष्ट कर्मों का त्याग करना चाहिए।

☞ ***गर्भवती स्त्री द्वारा रखने योग्य सावधानी :-***

उकड़ू बैठना, ऊँचे नीचे स्थान एवं कठिन आसन में बैठना, वायु, मल-मूत्र का वेग रोकना, शरीर जिसके लिए अभ्यस्त न हो ऐसा कठिन व्यायाम करना, तीखे, गरम, खट्टे, दही एवं मावे की मिठाइयों जैसे पदार्थों का अति सेवन करना, गहरी खाई अथवा ऊँचे जलप्रपात हों ऐसे स्थलों पर जाना, शरीर अत्यंत हिले-डुले ऐसे वाहनों में मुसाफिरी करना, हमेशा चित्त सोना-ये सब कार्य और व्यवहार गर्भ को नष्ट करने वाले हैं अतः गर्भिणी को इनसे बचना चाहिए।

☞ ***गर्भवती स्त्री के लिए पथ्य आहार-विहार:-***

गर्भधारण होने के पश्चात् ब्रह्मचर्य का पूर्ण पालन करना चाहिए। सत्साहित्य का श्रवण एवं अध्ययन, सत्पुरुषों, आश्रमों एवं देवमंदिरों के दर्शन करना चाहिए एवं मन प्रफुल्लित रहे – ऐसी सत्प्रवृत्तियों में रत रहना चाहिए।

...क्रमश: भाग ग्यारह

❦ *भारतीय नारी संजीवनी* ❦

अध्याय ११

🌅 *गर्भवती का आहार -विहार* 🌅

तेजस्वी संतान प्राप्ति के लिए जरूरी है कि माँ गर्भावस्था के दौरान अपनी मानसिक स्थति को प्रसन्नचित्त रखें , वाणी को संयमित करें तथा अपना आचरण व कर्म शुद्ध व सात्विक रखें ।

विहार :- सुश्रुत में कहा गया है कि रजस्वला स्त्री को हमेशा अपने शयन कक्ष में ऐसे चित्र रखना चाहिए जिस प्रकार वह अपने संतान को बनाना चाहती है ।

गर्भावस्था में सेहतमंद रहने के लिए उचित आहार लेना बेहद जरूरी होता है। सही आहार से महिला का स्वास्थ्य तो अच्छा रहता ही है साथ ही साथ गर्भस्थ्य शिशु का भी शारीरिक और मानसिक

विकास सही तरीके से होता है। गर्भावस्था में क्या खायें और क्या ना खायें यह जानना जानना जरूरी है । घर-परिवार की बुजुर्ग महिलाएं अपने अनुभव के आधार पर यह राय देती रहती हैं।

गर्भवर्ती महिलाओं के लिये देशी गाय का दूध सर्वोत्तम आहार है ।

☞ *गर्भ धारण के बाद ब्रहचर्य का पालन अवश्य करें ।*

⟐ सत्साहित्य का श्रवण एवं अध्ययन, सत्पुरुषों, आश्रमों एवं देवमंदिरों के दर्शन करना चाहिए एवं मन प्रफुल्लित रहे, ऐसी सत्प्रवृत्तियों में रत रहना चाहिए।⟐

- गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन एक ग्राम की मात्रा में घर का बनाया हुआ चूना अवश्य खाना चाहिए जिससे कैल्शियम की कमी ना हो । चूना कैल्शियम ही नहीं आपके शिशु के लिए जीवन और सौन्दर्य की भी औषधि है ।

1. **गर्भधारण के पश्चात प्रथम माह में सुवह - शाम सुपाच्य अन्न (दूध -भात आदि) तथा पूरे दिन में सुबह - शाम कई बार में कम से कम एक लीटर ठंडा दूध अवश्य पीना चाहिए । पर सर्दियों में इसे थोडा गुनगुना करें ।**
2. **दूसरे मास में मधुर औषधि जैसे कि जीवंति, मुलहठी, मेदा, महामेदा, सालम, मुसलीकंद आदि से संस्कारित सिद्ध दूध योग्य मात्रा में पियें तथा आहार हितकर एवं सुपाच्य लें ।**
3. **तीसरे माह से शहद और घी को विषम मात्रा में मिलाकर दूध का सेवन करना चाहिए । अर्थात दोनों की मात्रा असमान हो यानि घी 20 ग्राम तो मधु 10 ग्राम या 1 और तीन का अनुपात हो तथा सुपाच्य आहार लें ।**
4. **चौथे माह से दूध में एक तोला मलाई मक्खन डालकर पिलायें या जरूरत होने पर घी को दूध में डालकर पिलायें व सुपाच्य अन्न लेना चाहिए।**
5. **पांचवे माह से ढूध में देशी गाय का घी मिलाकर व घी के साथ ही भोजन करें ।**

6. छठे व सातवें माह में गोखरू को घी के साथ पकाकर उपयुक्त मात्रा में पीना चाहिए व माह दो की तरह औषधि युक्त दूध का सेवन करना चाहिए ।
7. सातवें महीने के बाद घी से बोंटी के चारों तरफ घी की मालिश करना चाहिए , जिससे बच्चे को स्तनपान में आसानी हो जाये ।

** चरक संहिता में कहा गया है कि सातवें महीने में पेट की चमड़ी फट जाती है और शरीर पर खुजली शुरू हो जाती है इसलिए बेर के क्वाथ और शतावरी, विदारीकन्द आदि को मक्खन में पकाकर 20 ग्राम (दो तोला) गर्भवती को पिलाना चाहिए , तथा पेट व छाती पर चन्दन का लेप लगाना चाहिए या कवरी वृक्ष के पत्तों को तिल के तेल में पकाकर शरीर पर मालिश करना चाहिए ।

- यदि शरीर ज्यादा फट जाए या ज्यादा खुजली हो तो मालती पुष्प और मुलहटी को जल में पकाकर शरीर को जल से धोना चाहिए ।

8 आठवें माह से जौ (बारली) और साबूदाने और घी मिलाकर देना चाहिए । या आठवें एवं नवें मास में चावल को दूध में पकाकर, घी डालकर सुबह-शाम दो वक्त खिलायें।

- गर्भणी की मल शुद्धि व वायु की सरलता के लिए दूध के शतावरी देना चाहिए यदि आवश्यक हो तो इसके साथ ही शतावरी, विदारीकन्द , गोखरू आदि को तिल के तेल में पकाकर पिचकारी भी दी जा सकती है ।

गर्भणी के लिये उपवास वर्जित है ।

वात नाशक तेलों से कमर व जंघा की मालिश करनी चाहिए ।

☞ गर्भणी का पेट साफ़ रहे और पेशाब सरलता से 5-6 बार आता रहे इसके लिए पके पपीते , टमाटर , खीरा , संतरा , सेब , अंजीर हरी साग-शब्जी, मौसमी फल देते रहें इससे पेट साफ़ होगा और खून बनेगा ।

5-6 बार से कम पेशाब आने पर दूध के साथ बराबर मात्रा में जल पीना चाहिए ।

- गर्भणी को अधिक मात्रा में भारी भोजन, तैलीय भोजन , अधिक मसाले , लाल मिर्च और ज्यादा गर्म चीजें नहीं खानी चाहिए । संध्या का भोजन सात बजे तक कर लेना चाहिए । चाय ना पियें । कोयला , ठीकरी , मिट्टी आदि ना खाएं अन्यथा बच्चे रोगी , रतौंधी के रोगी , नेत्र रोगी होंगें ।

9 नवें महीने में उसी तेल का रूई का फाहा गुप्तांग में रखना चाहिए।

शरीर में रक्त बनाने के लिए प्राणियों के खून से बनी ऐलोपैथिक कैप्सूल अथवा सिरप लेने के स्थान पर सुवर्ण-मालती, रजत-मालती एवं च्यवनप्राश का रोज सेवन करना चाहिए एवं दशमूल का काढ़ा बनाकर पीना चाहिए।

☞ *ना करें *-:

१. ज्यादा श्रम वाले कार्य जिससे थकान हो ।

२. सम्भोग ना करें ।

३. शरीर के वेग (मल-मूत्र) को ना रोकें ।

४. तेज गति से ना चलें । बोझ ना उठायें । कूद-फांद , बहुत टेढ़ा-मेढ़ा होना ।

५. तीव्रगामी सवारियां ना करें ।

६. दिन में कदापि ना सोयें ।

७. हमेशा चित्त होकर सोना , उकड़ू बैठना , सीढियाँ चढ़ना , अँधेरे में घूमना , डरावना दृश्य देखना , किसी दूसरे स्त्री के प्रसव में जाना , अकेले घूमना ।

८. मांसाहार त्याग दें , बासी आहार ना लें। आहार विशेषज्ञ की सलाह से अपनी खानपान की आदतों में सुधार लाएँ। विभिन्न तरह के स्वास्थय-प्रद आहार लेने लगें।

*** चलिए जानते हैं कि गर्भावस्था में कौन सी सब्जियों और फलों से परहेज करना चाहिए।**

☞ इसे भी पढ़े(असर में गर्भावस्था है डालता आहार क्या) -

गर्भवस्था के दौरान कौन-कौन से फल और सब्जियां ना खाएं ।

पपीता खाने से बचें , क्योंकि पपीता रज को क्षीण करता है और रज के आवरण में ही शुक्र का पोषण होता है ।

कोशिश करें कि गर्भावस्था के दौरान

पपीता ना खाए , पपीता खाने से प्रसव जल्दी होने की संभावना बनती है। पपीता, विशेष रूप से अपरिपक्व और अर्द्ध परिपक्व लेटेक्स जो गर्भाशय के

संकुचन को ट्रिगर करने के लिए जाना जाता है को बढ़ावा देता है। गर्भावस्था के तीसरे और अंतिम तिमाही के दौरान पका हुआ पपीता खाना अच्छा होता हैं। पके हुए पपीते में विटामिन सी और अन्य पौष्टिक

तत्वों की प्रचुरता होती है, जो गर्भावस्था के शुरूआती लक्षणों जैसे कब्ज को रोकने में मदद करता है।

शहद और दूध के साथ मिश्रित पपीता गर्भवती महिलाओं के लिए और विशेष रूप से स्तनपान करा रही महिलाओं के लिए एक उत्कृष्ट टॉनिक होता है।

अनन्नास से बचें

गर्भावस्था के दौरान अनानस

खाना गर्भवती महिला के स्वास्थ्य के लिए

हानिकारक हो सकता है। अनानास में प्रचुर मात्रा में ब्रोमेलिन पाया जाता है, जो गर्भाशय ग्रीवा की नरमी का कारण बन सकती हैं, जिसके कारण जल्दी प्रसव होने की सभांवना बढ़ जाती है। हालांकि एक गर्भवती महिला अगर दस्त होने पर

थोड़ी मात्रा में अनानास का रस पीती है तो इससे उसे किसी प्रकार का नुकसान नहीं होगा। वैसे पहली तिमाही के दौरान इसका सेवन ना करना ही सही रहेगा, इससे किसी भी प्रकार के गर्भाशय के अप्रत्याशित घटना से बचा जा सकता है।

अंगूर से बचें

डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को उसके गर्भवस्था के अंतिम तिमाही में अंगूर खाने से मना करते है , क्योंकि इसकी तासीर गरम होती है। इसलिए बहुत ज्यादा अंगूर खाने से असमय प्रसव हो सकता हैं।

कोशिश करें कि गर्भावस्था के दौरान अंगूर ना खाए।

☞ इसे भी पढे(फायदे के खाने सेब में गर्भावस्था) -

इसे भी पढ़े- (क्या गर्भवती महिलाएं आलू खा सकती हैं ?)

गर्भावस्था के दौरान इन सब्जियों से बचें :

गर्भवती महिलाओं के लिए सबसे महत्वपूर्ण सलाह यह होती है कि वो कच्चा या पाश्चरीकृत नहीं की हुई सब्जी और फल ना खाए। साथ ही यह भी महत्वपूर्ण है

कि आप जो भी खाए वो अच्छे से धुला हुआ और साफ हो। यह गर्भावस्था के दौरान आपको संक्रमण से बचाने के

लिए महत्वपूर्ण है।

फलों और सब्जियों को गर्भावस्था आहार का एक अभिन्न अंग माना जाता है। इसलिए जमकर खायें , लेकिन साथ ही इन कुछ बातों का ध्यान भी जरूर रखें,

और गर्भवस्था के जटिलओं से बची रहें ।

...क्रमश: भाग बारह

🌷 *भारतीय नारी संजीवनी* 🌷

अध्याय १२

सामान्य प्रसव भाग

आजकल स्त्रियों को अनेक गंभीर विमारियों की समस्यायें आ रही है , इसकी शुरुआत प्रसव के समय से ही हो जाती है । क्योंकि सिजेरियन आपरेशन के बाद माँ का शारीर पूर्व की भाँति रोग -प्रतिरोधक युक्त नहीं रह जाता है । आपरेशन के बाद हार्मोन्स का असुंतलन , रसौली , फिर बच्चे दानी का निकलनवाना आदि समस्यायों की शुरुआत यहीं से शुरू हो जाती थी ।

पहले के समय एक एक माँ 8-10 बच्चे पैदा करती थी वह भी सामान्य प्रसव से इसका सबसे बड़ा कारण था *हाथ की चक्की* जिससे माताओं का गर्भ मुलायम रहता था और सामान्य प्रसव होता था ।

☞ सामान्य प्रसव के लिए माताओं को एक सप्ताह पूर्व गाय के गर्म दूध में दो चम्मच घी डालकर गर्भवती को पिलायें ।

☞ प्रसव के दर्द के पहले गाय के 10-12 ग्राम गोबर के रस में बराबर मात्रा में गौ-मूत्र को मिलाकर दो तीन बार पिला दें , जरूरत होने पर एक एक घंटे पर तीन बॉर तक दे सकते हैं इससे प्रसव सामान्य होगा ।

अस्पतालों में प्रसव के बाद तुरंत एलोपैथी दवाओं के द्वारा प्रसूता का निदान किया जाता है जो कि अव्यवहारिक हैं । प्रसूता को उसके खान-पान , हवा-दार कमरे में रखकर प्राकृतिक उपचार के द्वारा निदान करना चाहिए ।

दवा :-

प्रसव के समय यदि अधिक पीड़ा हो तो कैमोमिला 12 (होम्योपैथिक) दवा की एक खुराक दे दें तो बच्चा सुखपूर्वक हो जायेगा । यदि एक खुराक ना हो तो कृपया आधे घंटे बाद एक खुराक और दे दें ।

* प्रसव पूर्व कंटकारी की जड़ हाथ-पैर में बाँध देने से प्रसव शीघ्र होता है उसके बाद उसे तुरंत हटा देना चाहिए इसी प्रकार जिस इमली में फूल ना आये हों ऐसे इमली के छोटे वृक्ष की जड़ को सिर के सामने बालों में बांधना चाहिए फिर प्रसव के तुरंत बाद कैची से बालों को काट कर उसे अलग कर दें ।

- बंगाल में सादा मकाल एक पौधा होता है जिसकी जड़ कमर में बांधी जाती है जिसे प्रसव के तुरंत बाद खोल दिया जाता है ।

सुखपूर्वक प्रसवकारक मंत्र

पहला उपाय

"।।एं ह्रीं भगवति भगमालिनि चल चलस्वाहा विकासय विकासय पुष्पं भ्रामय भ्रामय *।।*"

इस मंत्र द्वारा अभिमंत्रित दूध गर्भिणी स्त्री को पिलायें तो सुखपूर्वक प्रसव होगा

दूसरा उपाय

।।गर्भिणी स्त्री स्वयं प्रसव के समय 'जम्भलाजम्भला-' जप करे।।

तीसरा उपाय

देशी गाय के गोबर का १२ से १५ मि.ली. रस 'ॐ नमो नारायणाय' मंत्र का २१ बार जप करके पीने से भी प्रसव-बाधाएँ दूर होंगी और बिना ऑपरेशन के प्रसव होगा ।

प्रसुति के समय अमंगल की आशंका हो तो निम्न मंत्र का जप करें :

सर्वमंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके

शरण्ये त्र्यम्बके गौरी नारायणी नमोऽस्तुते ।

(दुर्गासप्तशती)

***.....क्रमश भाग तेरह ***

❦ *भारतीय नारी संजीवनी* ❦

अध्याय १३

ब्रहम जीव का स्वागत

☞ प्रसव के बाद दूसरे दिन से कम से कम एक सप्ताह तक दशमूला का क्वाथ दें । इससे जच्चा व बच्चा स्वस्थ्य रहेंगें ।

शिशु व बालक सम्बन्धी बातें

शिशु के जन्म के बाद प्रसूति करने वाली दाई बालक की नाल जल्दी से काट देती है। यह नाल माता और बच्चे के शरीर को जोड़ती है और इसी नाल द्वारा बच्चा माता के शरीर में से सभी प्रकार का पोषण प्राप्त करता है। यह नाल सहसा ही काट डालने से बालक के प्राण भय से आक्रांत हो जाते हैं। उसके चित्त पर भय के संस्कार चिन्हित हो जाते हैं जिस कारण वह पूर्ण जीवन भयातुर रहकर व्यतीत करता है।

पुराने विचारों की दाइयाँ तो ठीक , परन्तु आज के आधुनिक वैज्ञानिक साधन-सम्पन्न, मनोविज्ञान से सुशिक्षित डॉक्टर भी यही नादानी करते जा रहे हैं। बालक के जन्मते ही तुरन्त उसकी नाल काट देते हैं। बालक के जन्मते ही तुरंत नाल काट देना अच्छा नहीं है।

बालक का जन्म होते ही, मूर्च्छावस्था दूर करने के बाद जब बालक ठीक से श्वास-प्रश्वास लेने लगे तब थोड़ी देर बाद स्वतः ही नाल में रक्त का परिभ्रमण रुक जाता है। नाल अपने-आप सूखने लगती है। तब बालक की नाभि से आठ अंगुल ऊपर रेशम के धागे से बंधन बाँध दें। जिस प्रकार बाल और बढ़े हुए नाखून काटने से कष्ट नहीं होता उसी प्रकार ऐसी सूखी हुई नाल काटने से बालक के प्राणों में क्षोभ नहीं होता और वह सुख की साँस लेता हुआ अपना जीवन आरंभ कर सकता है।

अब बंधन के ऊपर से नाल काटकर शरीर से जुड़े हुए नाल के हिस्से को गले में धागे अथवा अन्य किसी सहारे से गले में पहना दें ताकि नाल ऊपर की दिशा में रहे एवं लटके नहीं।

बच्चा पैदा हो उसको गुनगुने पानी से नहलाकर उसे पुराने साफ धुले हुए सूती वस्त्रों में लपेटकर पिता की गोद में रखना चाहिये । कभी भी बच्चे को नए कपड़े बिना धुले हुए ना पहनाएं ।

बालक जन्मते ही दाई या नर्स बच्चे को नहलाकर पिता की गोद में बचे को दे दें ।

पिता उस बच्चे को देखे और उसके कान में धीरे से ॐ का सात बार उच्चारण करें फिर सात बार अश्मा भव ।

पिता बच्चे के कान में निम्नलिखित मंत्र बोले -

७ बार ॐ का उच्चारण करके "अस्मा भव" तू चटान की नाई अडिग रहना ।

७ बार ॐ का उच्चारण करके "परशु भव" तू कुल्हाड़े की तरह विघ्न बाधा को काटने वाला बनना ।

७ बार ॐ का उच्चारण करके "हिरन्यस्तुम भव" तू चैतन्य अमर आत्मा है, तुझे कोई दोष ना लगे ।

हे पुत्र ! आप ब्रह्म अंश हो , तुम चट्टान की तरह दृढ़ निश्चयी होना , तुम विघ्न बाधाओं और पापों को काटने वाला कुल्हाड़ा बनना , तुम ज्ञानवान , ओजस्वान , दीर्घायु बनना । तेरी ओजस्विता सूर्य के समान हो तथा उदारता व शालीनता धुव्र के समान हो , तेरी भक्ति प्रहलाद के समान हो तथा तुम्हारी शक्ति कार्तिकेय के समान हो । जिस प्रकार लोहे ताँबे मे जंग व दाग लग जाता है, लेकिन सोना ज्यों का त्यों रहता है ऐसे ही तू संसार में निर्लेप रहना ऐसा करके बाप वापस माँ की गोद में बच्चे को ड़ाल दे ।

☞ माँ दूध पिलाने से पूर्व क्या करना चाहिए माँ हो, मौसी हो, जो भी हो, एक बूँद शहद की, दस बूँद घी की, दोनों को मिला दे, और सोने की सलाई से (अगर सोने की सलाई खरीदने की ताकत नहीं है तो चाँदी की सलाई पर सोने का पानी 15-20 रुपये में चढ़ जाता है) शहद और घी के विमिश्रण से (सममिश्रण होगा तो ज़हर बनता है , या तो शहद का वजन ज्यादा हो, या तो घी का ज्यादा हो; (शहद और घी बराबर मात्रा में जहर होता है) बालक की जीभ पर ॐ लिख देवें , उसके बाद माँ अपना स्तनपान करायें । इस संस्कार से बच्चा ऐसा बनेगा कि सात पीढ़ी के खानदान में ऐसा नहीं हुआ होगा जैसा ये बालक- बालिका बनेंगें ।

☞ उसके कान में ॐ शब्द का उच्चारण बड़ी ही मधुरता से करें, और वैदिक मंत्र से अभिमन्त्रित करके यह मिश्रण पिला देवें। प्रथम तीन दिन तक, जब तक माता के सीने से दूध न आये, यही पिलायें।

इससे बालक प्रज्ञावान, मेधावी, तेजस्वी और ओजस्वी होता है।

स्तनपान कैसे आरंभ करें?

माँ को पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठाकर उसका दायाँ स्तन पानी से धोकर उसमें से पहले थोड़ा दूध निकलवा कर उसे निम्न मंत्र से अभिमंत्रित करके बालक को प्रथम दायाँ स्तन देना चाहिए। फिर बालक का सिर पूर्व की ओर रखकर मंत्र से अभिमंत्रित जलपूर्ण कलश की स्थापना करनी चाहिए।

मंत्रः

चत्वारः सागरास्तुभ्यं स्तनयोः क्षीरवाहिणः।

भवन्तु सुभगे नित्यं बालस्य बल वृद्धये।।

पयोऽमृतररसं पीत्वा कुमारस्ते शुभानने।

दीर्घमायुरवाप्नोतु देवाः प्राश्यामृत यथा।।

☞ अर्थात् - 'हे उत्तम भाग्यशालिनी स्त्री ! इस बालक के विकास के लिए चारों समुद्र हमेशा तेरे स्तनों में दूध बहाने वाले हों। हे सुंदर मुखवाली स्त्री! जिस प्रकार देवताओं ने अमृत का रस पीकर लंबी आयु को पाया है वैसे ही यह बालक अमृत जैसे रस वाला तेरा दूध पीकर लंबी आयु प्राप्त करे।'

☞ *माता के पीयूष दूध में इतनी प्रतिरोधक शक्ति होती है कि वह बच्चा इस इस नए वातावरण में सुरक्षित हो जाता है ।

जन्म से २ साल तक शैशव अवस्था होती है - शैशव काल में बच्चा जब हाथ-पैर हिलाने लगे तो उसे गोद में ज्यादा नहीं लेना चाहिए, इससे बच्चों के विकास में बड़ी हानि होती है । हाथ पैर चलने दें, बच्चा मजबूत बने । उसकी प्रतिभा विकसित करने के लिए उसे हँसते-खेलते रखना चाहिए । उसको अनुकूल वस्तुएं दिलानी चाहिए, नहीं दे सकते तो बोलना चाहिए, उसको निषेधात्मक नहीं बोलना चाहिए । उसे पेट की बीमारियाँ ना हों, यह ध्यान रखना चाहिए, अगर पेट की तकलीफ है तो पपीते के बीज २-३ कूट करके पिलायें अथवा तुलसी के बीज कूट दें फिर १/४ चुटकी चूर्ण, रात को भिगो कर सुबह पिलायें ।

२-५ साल तक उसके मन में जिज्ञासा (जानने की वृति) फूटती है । जो वह पूछे उसे उत्साह से उत्तर दें और उसके सामने प्रश्न लायें जिससे उसकी प्रतिभा विकसित हो । उसे रात को कहानियों के माध्यम से जानने की वृति और विचार की शक्ति पैदा करें ।

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

आप सभी ने इस पूरे लेख को पढ़ा आप सभी का बहुत - बहुत धन्यवाद । आगे बच्चे की देखभाल कैसे करनी है ? किस माह में क्या -क्या देना है । यह सभी जानकारियाँ आपको गत वर्ष दी जा चुकी हैं ।

अध्याय १४

प्रसव के बाद देखभाल १५

प्रसवपरान्त माँ की देखभाल की अत्यंत आवश्यक है क्योंकि नारी को इतनी तीव् दर्दर का सामना करना होता है कि उसका दूसरा जन्म समझिये । कहावत है कि एक बाद स्त्रीं का शरीर खराब हो जाये तो उसकी पीड़ा सारी जिंदगी झेलनी पड़ती है अतः प्रसव बाद स्त्री का शरीर विल्कुल गीली मिट्टी की भाँति होता है , इसलिए माँ के शरीर पर ध्यान देना वेहद जरूरी है जिससे बच्चे की देखभाल में कोई समस्या ना हो , बच्चे का भविष्य माँ के स्वास्थय पर निर्भर होता है ।

☞ प्रसव के बाद दूसरे दिन से कम से कम एक सप्ताह तक दशमूला का क्वाथ दें । इससे जच्चा व बच्चा स्वस्थ्य रहेंगें ।

- आयुर्वेद स्टोर या पंसारी की दूकान से नवप्रसूता के लिए आयुर्वेदिक जड़ी बूटियाँ लायें । सफ़ेद व काली मूसली , कमरकस , कायफल , बादाम , काली मिर्च , हल्दी , सौंठ , देशी गाय का घी आदि को कूट पीसकर घी में पकाकर या छौंक लगकार पिसी हुई मिश्री के साथ छोटी छोटी गोलियां बनाकर या सिलबट्टे पर - या लड्डू बनाकर खिलाए पीसकर घी से छौंक करके दूध मिलाकर एक माह तक पिलायें ।ं ।

- कच्चा गोंद , मेंथी , खोपरा , सतावर , बादाम , का पावडर बनाकर उसे गर्म घी में पकाकर मेवे डालकर उसके लड्डू या खीर बनाकर खिलाएं ।

- हरियाणा , पंजाब , राजस्थान मे प्रसूता को देशी घी 25 से 40 किलो तक खिलाया जाता है । जिससे प्रसूता का शरीर स्वस्थय रह सके ।

- आयुर्वेद के अनुसार प्रसूता को कभी भी 5 दिन तक स्नान नहीं करना चाहिए । इससे शरीर में हुए बदलाव के बाद जब भी मौसम में परिवर्तन होगा तब तब वात बढ़ जायेगा । माँ बनना शारीरिक रूप से बहुत बड़ा परिवर्तन का विषय है अतः सारी जिंदगी वात अनुकूल रहे इसके लिए कान , सिर को ढ़क कर रखें । सौच के लिये दांत को आपस में बैठाकर शौच जायें । हाथपैर ठंडे पानी से ना धोएं ।-

- पहले समय की दाइयां प्रसव के बाद स्त्रीं को पीतल के टब में बैठाती थी और उसमें देशी महुए की शराब डालती थी । इससे स्त्रीं को गुप्त रोग नहीं होते थे और ना ही वात बढ़ता था ।

- वात हरने के लिए देशी गाय का घी , सौंठ , मेथी , अजवाइन का सेवन अत्यावश्यक है । इससे वजन नियंत्रित होगा , पेट साफ होगा और वात नियंत्रित होगा ।

- भोजनोपरान्त पान में अजवाइन , सौंफ आदि का सेवन अवश्य करे इससे दाँत मजबूत होंगे ।

☞ हमेशा गुनगुना जल का सेवन करना है ।

☞ सामान्य प्रसव के बाद स्त्री के शरीर की मालिस 40 दिनों तक करनी चाहिए , इससे वात नियंत्रित होगा ।

- माँ कुछ दिनों बाद हल्केफुल्के व्यायाम से घरेलू कार्यों की शुरुआत करें ।-

*त्याज्य आहार *-

आइस क्रीम , चावल , बीन्स , गोभी , छोले, राजमा , भिन्डी , वैगन आदि ।

- शिशु को दो वर्ष तक माँ को स्तनपान अवश्य कराना चाहिए । दूध कम बनने की स्थति में जीरा , मेथी , सतावरी , देशी गुड़ , दाल का पानी , दूध की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए । दूध के सेवन से बच्चे स्वस्थय और बुद्धिमान होते हैं तथा स्तनपान से माँ का भी स्वास्थय अनुकूल रहता है ।

- माँ को हमेशा सकारात्मक माहौल में रखें तथा लड़का या लड़की होने पर मानसिक प्रताड़ना विल्कुल ना दें। स्त्री का आत्म विश्वास पूरे परिवार में खुशहाली देगा , बच्चे पर भी सकारात्मक प्रभाव पढ़ेगा ।

अध्याय १५

*पुत्र प्राप्ति हेतु औषधि *

पत्रमेकं पलाशस्य पिष्टी दुगवनं गर्भिणी
पीत्वा पुत्रमवाप्नोति वीर्यवन्तं न संशय:

अर्थात् - दूसरे मास के प्रारम्भ में यदि गर्भवती नारी को पलाश के एक पत्र को गौ-दुग्ध के साथ पीसकर पिये तो बलवान पुत्र की प्राप्ति होती है ।

शूकरशिम्बी मूलं मध्यम् वा दधिफलस्य सपयस्कम्
पीत्वाथो भवलिंगी बीजं कन्यां न सूते स्त्री*

शूकर शिम्बी सुअरा सेवी, दधिफलं कपित्थ त्यस्य मज्जा भवसिंगी पञ्त्रगुरिया ।।

अर्थात् - : शूकर शिम्बी की जड़ अथवा कैथ का गूदा अथवा शिवलिंगी के बीज को दूध के साथ पीने से कन्या का जन्म नहीं होता है अर्थात् बालक का जन्म होता है ।

पुत्रमंजीरमलं विष्णुक्रांते शलिंगनि सहिता
एतं गर्भअष्टदिनं पीत्वा कन्या न सर्वथा सूते*

पुत्र मंजरी-पतिजिया तस्या :मूलं ईशालिंगी पञ्चगुलिया इति लोके ।।

अर्थात् -: जियापोता की जड़ , अपराजिता तथा शिवलिंगी को पीसकर गौ-दुग्ध के साथ गर्भाधान होने पर दूसरे मास में आठ दिन प्रतिदिन प्रातःकाल पीने से कन्या नहीं अपितु पुत्र का जन्म होता है ।

गर्भावस्था की औषिधियॉ---

प्रथम माह -- 1 ऐन्द्री 2 ब्राह्मी 3 शतावर 4 सहस्रवीर्या 5 अमोघा 6 अव्यथा 7 शिवा 8 बला 9 अरिष्ठा 10 महाबला 11 वाराहिकन्द

इन 11 औषिधियो को सर पर या दाहिने हाथ में) बांध कर (धारण करे। इन्ही औषधियों से सिद्ध किये हुए दूध या घृत का पान करना चाहिए।इन्ही औषधियों के पकाये हुए जल से प्रत्येक पुष्य नक्षत्र में स्नान करना चाहिए। इस प्रकार इन औषधियों का प्रयोग सदा करके प्रत्येक कार्य करे और धारण करे।यह गर्भस्थापक औषधियां होती है। इनका प्रयोग आर्तव-स्राव के चौथे दिन से लेकर सोलहवें दिन तक किया जाता है।इससे गर्भ धारण होता है। गर्भ धारण होने के बाद इनका प्रयोग गर्भ को स्थिर करता है।किसी भी कारण वश गर्भ का स्राव होने लगे तब भी इनका

प्रयोग गर्भ स्थापक होता है और गर्भाशय एवं योनि की दुर्बलता को दूर करता है।

:- स्रोत चरकसंहिता

प्रयास करने पर यह औषधियां आसानी से उपलब्ध हो जाती है यह प्रथम माह की औषधि है जो गर्भ धारण में सहायक होती है तथा उसके बाद गर्भ को सुरक्षित करती है अर्थात गर्भपात को रोकती है ।

शिवा का अध्ययन निघंटु में करेंगे तो उसमें लिखा है कि गर्भवती स्त्री,अधिक पित्त वाले को, मार्ग चलने से थका हुआ, रक्त स्राव वाले या जिसका रक्त निकाला गया हो, उपवास से जीर्ण को शिवा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। जबकि चरक संहिता में लिखा है कि गर्भवती स्त्री के लिए शिवा खाने को कह रहे है किन परिस्थितियों में चरक ने ऐसा लिखा इस बारे में शास्त्र में नहीं मिल रहा है ऐसी परिस्थिति में वैद्य को अपनी बुद्धि का प्रयोग करना चाहिए ।

*** इति ***